

333

222



Manual para la creación

# 33 DÍAS DE MANIFESTACIÓN

*versión 2*

444

55515

11.11

ulisessanpe.com


ulisessanpe.com

# TU CAMINO VERDADERO

" Hoy me permito recordar el potencial infinito dentro de mi "

El día de hoy estas por iniciar con un proceso de manifestación que cambiará tu vida, la alineación que tendrás al hacer este manual y con el paso de los días va a generar un cambio profundo en tu ser, dandote la conexión con tu **Yo superior** y dándote las herramientas emocionales que te permitirán coexistir y crear tu realidad de una manera totalmente diferente a cualquier experiencia del pasado, date el tiempo y la oportunidad de vivir este proceso y de crear y generar esa
transformación en tu vida. 444

Date la oportunidad usando tu conciencia de recibir todo este conocimiento y de descubrir tu poder, **el trabajo lo haces tu**, recuerda de igual manera que no es casualidad que este manual haya llegado a ti en este momento, todo es perfecto y todo siempre está alineado para ti y para el desarrollo de tu vida y de tu existencia, si estas por empezar este proceso es porque el momento de tu evolución también ha llegado.

**Esta información siempre se ha encontrado dentro de ti,** conforme avances en cada una de las lecciones sentirás como poco a poco vas recordando ese conocimiento interno y como poco a poco esa fuerza interior se despierta, antes de iniciar este libro define una intención, date el tiempo de agradecer que estás aquí y ahora y permite observar como estás en este momento, a nivel emocional, espiritual, físico y mental. el cambio que tendrás a partir de hoy te permitirá verte y observarte desde otra frecuencia y con otra perspectiva.

Hay un potencial infinito que siempre ha vivido dentro de ti, los cambios de la vida y las experiencias que alguna vez te tocaron vivir han sido parte de un aprendizaje, en ocasiones no vemos ese potencial debido a que no sabemos como hacerlo, **la finalidad de este manual es**
541 **volver a encontrar esa llave hacía dentro de ti y de todo lo que eres capaz de hacer.**

De igual manera, el poder observar como es que funciona tu energía, tu fuerza interior te darán una guia clara para crear cualquier cosa que busques en tu vida, te darán la apertura a esa visión y a ese control de tu realidad, déjate llevar a partir de hoy por **tu espíritu** y disfruta de este viaje a una nueva realidad.

*Gracias, gracias, gracias. Hecho está, hecho está, hecho está.*

Ulises Sampe®

11.11

# ¿CÓMO SE USA ESTE MANUAL?

*El proceso perfecto que dura 33 días*

La mejor manera en la que se puede llevar a cabo este manual es a través de sentir cada una de las lecciones, no vale la pena que te adelantes, lo importante de este proceso es que puedas ir integrando cada una de las actividades que contiene, ya que cada actividad se encuentra en este manual por una razón específica, cada una de las actividades te ayudará a soltar y a tener una alineación natural en tu cuerpo físico y energético para poder regresar a tu naturaleza y a tu verdad, a esa fuerza de creación que existe **dentro de ti.**

Deja que tu corazón y tu espíritu te guíen al momento de realizar este manual, es momento de soltar, de evolucionar y de alinearte a eso que quieres crear, date el tiempo de hacer cada una de las actividades, en presencia y con mucho amor, este proceso que estás llevando a cabo es únicamente para ti y para tu desarrollo.

Ábrete a escuchar todos los mensajes y trata de igual forma de leer entre líneas los mensajes guardados que están escritos directamente para ti y para algo que resonará en tu interior. Nada de lo que salga a la superficie al hacer este manual tiene que pasar de largo, observa las emociones que broten porque de esta manera todo hará más sentido, date la oportunidad completa y con apertura de recibir la información que necesitas.

*Este es un proceso*

Para integral la información que viene en este libro es necesario reconocer que es un proceso, que no solo dura 33 días si no toda la vida, la integración siempre es constante, todo el tiempo estamos cambiando y evolucionando y todo el tiempo tenemos diferentes etapas en nuestra vida en la cual sentiremos esa integración de diferentes formas.

**Haz este manual cada que lo consideres necesario** y permite abrirte a lo que te quiera dar en cada ocasión, siempre será un entendimiento diferente que te dará grandes regalos para avanzar en tu proceso y evolucionar tu alma.

*tu creas tu realidad*

# 33 DÍAS DE MANIFESTACIÓN

1.¿CÓMO MANIFESTAR?
2.¿CÓMO ELEVAR MI VIBRACIÓN?
3.ENERGÍA MAGNÉTICA
4. EXPERIENCIA ESPIRITUAL
5. NUEVAS CREENCIAS
6. LEY DE LA ASUNCIÓN
7. SALTOS CUÁNTICOS
8. AFIRMACIONES
9. MENTE Y CREACIÓN
10. MI CUERPO
11. LEY DEL UNO
12. GRATITUD
13. FORMULA DE MANIFESTACIÓN
14. LEY DE LA ATRACCIÓN
15. SOLTAR APEGOS
16. CONTROLA TU REALIDAD (SHIFTING)
17. NUMEROLOGÍA
18. ACCIÓN
19. MATERIALIZACIÓN CONSTANTE
20. BAJA EL RITMO
21. FLUIR
22. SIN ESFUERZO, CON INTELIGENCIA
23. VAMOS A ENRAIZARNOS
24.ACTIVACIÓN DEL 3ER OJO
25. CLARIDAD
26. LÍNEAS TEMPORALES
27.SINCRONICIDAD
28. HACKEANDO LA MATRIX
29. SUEÑOS Y CREACIÓN
30. ALINEACIÓN DE CHAKRAS
31. ENERGÍA SEXUAL
32. ENFOQUE
33. INTEGRACIÓN

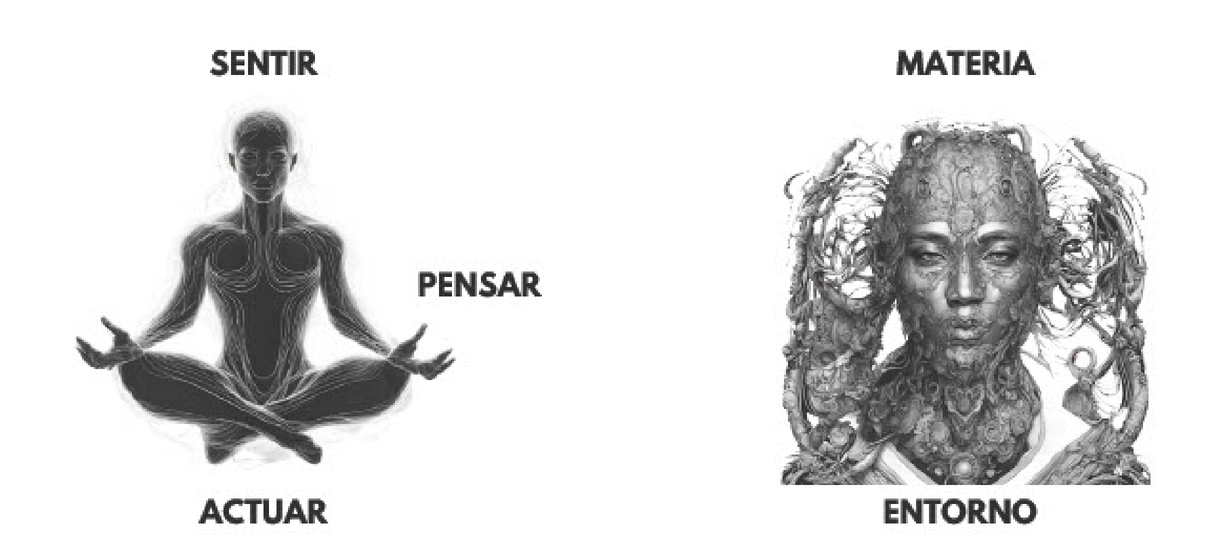
Ulises Sanpa®

# 1.¿CÓMO MANIFESTAR?

Nosotros estamos creando esta realidad, podemos manifestar cualquier cosa, contamos con las herramientas biológicas y energéticas para poder materializar y manifestar cualquier cosa en tu vida.

El primer paso para hacer es entendiendo ese poder que ya vive dentro de ti, para hacerlo es importante observarte, ver tu energía y como esta funciona, como puedes enviar energía a tu entorno y como es que estamos configurados.

Lo más importante para manifestar es entender la naturaleza de nuestras emociones, de nuestros pensamientos y de nuestros actos, principalmente comprender que ese motor de nuestra energía se conforma por estos tres elementos como lo puedes ver a continuación, de igual forma, el entendimiento de tu sentir, de tu pensamiento y de tus actos y generar una acción de manera consciente.

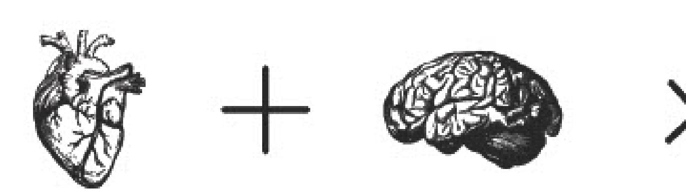



La primera parte el SENTIR es tener el entendimiento profundo de nuestras emociones, saber identificar y saber observarnos para poder conocer en que nivel de consciencia nos encontramos, posteriormente observamos el PENSAR, cada uno de nuestro pensamientos también están generando un impacto en toda nuestra realidad.

Finalmente, el ACTUAR es la culminación de nuestro proceso de manifestación, gracias a la acción nosotros podemos implantar energía en las cosas, lo que hace que el universo perciba que estamos haciendo nuestra parte y por otro lado, hace que nosotros podamos soltar más fácil.

# FORMULA PARA MANIFESTAR:

**MANIFESTACIÓN = SENTIR + PENSAR + ACTUAR (SOLTAR)**



*HACK IMPORTANTE:*



**Dejar ir** la expectativa y el control de eso que quieres manifestar te hará entrar en un proceso más rápido de manifestación, esto de igual forma hará que puedas encontrar un profundo poder manifestación y creación.

Recuerda que todo lo que percibe el universo como control, lo aleja de ti, por lo tanto es importante dejar el camino libre para que esto que quieres pueda llegar, una vez que tu hiciste todo lo que está en tus manos solo **suelta**...

Esta es una de las formulas más poderosas para poder crear, sin embargo a lo largo del libro entenderás más a profundidad cómo funciona esta energía y cómo puedes hacer un uso de ella de manera más profunda, por lo pronto recuerda de igual forma lo siguiente:

Y llegarás a tu destino

Hay subidas y bajadas

Tu energía no es lineal

Pero nunca dejes de hacer tu parte

Ulises Sampe®

**DÍA 1**

# SENTIR

*Tabla de las frecuencias de las emociones del Dr. David Hawkins*

La frecuencia de cada emoción se presenta en Hz

| Emoción | Frecuencia Hz | Energía Expandida |
|---|---|---|
| | Salud | |
| Iluminación | 700+ | |
| Paz | 600 | |
| Alegría | 540 | |
| Amor | 500 | |
| Razonamiento | 400 | |
| Aceptación | 350 | |
| Voluntad | 310 | |
| Neutralidad | 250 | |
| Coraje | 200 | |
| Orgullo | 175 | |
| Ira | 150 | |
| Deseo | 125 | |
| Miedo | 100 | |
| Sufrimiento | 75 | |
| Apatía | 50 | |
| Culpa | 30 | |
| Vergüenza | 20- | Energía Contraída |
| | Enfermedad | |

Nuestro corazón emite frecuencias electromagnéticas, 1000 veces más que nuestro cerebro. Tus emociones están directamente relacionadas con tu nivel de consciencia, por lo que es un valor que está en constante cambio.

hz = luz = información = 0´s y 1´s

**DÍA 1**

444

# SENTIR

222

Las emociones no son algo que podamos controlar, hay situaciones en la vida que suceden que no están en nuestras manos, sin embargo es importante hacer **el cuestionamiento** constante sobre la emoción en la cual nos encontramos, esto hace la diferencia ya que nos puede dar un panorama más claro de las decisiones que tenemos que estar tomando en cada momento. .



¿Cómo me **siento** hoy?
¿Qué es lo que me hizo **sentir** esta situación?
¿Porque me estoy **sintiendo** de esta manera?
¿Que me hizo **sentir** así?
¿Esto que estoy **sintiendo** es mio o de donde viene?

Estas son algunas preguntas que te puedes hacer para poder identificar la emoción en la cual te encuentras.

# TEN EN CUENTA ESTO

1.- Tus **emociones** crean y modifican tu entorno.
2.- Las emociones te pueden **llevar** a un estado **de salud** o a un estado **de enfermedad**.
3.- Las emociones van a determinar también la forma en la que percibes el **tiempo**.
4.- Tus emociones son un instrumento muy poderoso que si sabes utilizar a tu favor te ayudarán a **crear**.
5.- La forma en la que tu te sientas en este presente va a determinar la energía y la frecuencia en la cual tu estas adentrando a cualquier **línea temporal**.
6.- No se puede tener la emoción elevada todo el tiempo, es mejor permitirte sentir emociones bajas, respetar su proceso y no guardarlas.

---

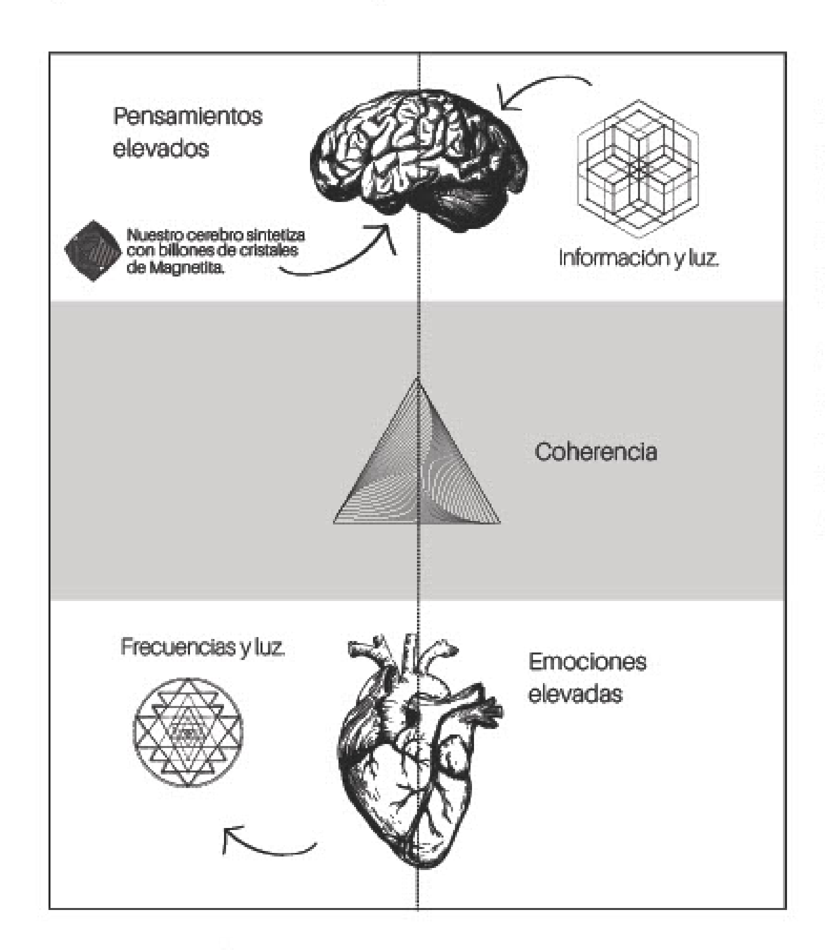
Las emociones son un tema bastante extenso que poco a poco iremos abordando, sin embargo, te comparto el principio y fundamento de la energía que emanan nuestras emociones. **Observa la tabla cada que lo necesites.**

Ulises Sarpa®

# PENSAR

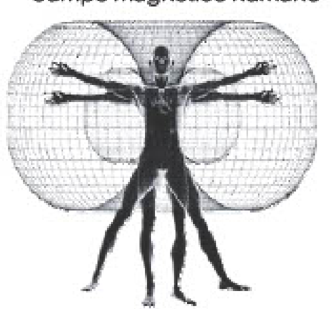
Nuestros pensamientos son cosas, cambian y modifican la materia, el plano mental o la llamada 4ta dimensión, es el campo de nuestras creencias, tiene un gran poder, son ondas electromagnéticas en diferentes frecuencias.

Funciona a través de un sistema complejo en donde a su vez crea y genera posibildades de nuestra experiencia, de hecho se dice que **si lo puedes pensar es también posible que esto se manifieste**, es por eso que tenemos que tener mucho cuidado al momento de emitir pensamientos a las demá. personas,




Nuestro cerebro o campo neuronal cuenta con billones de microcristales de un material llamado magnetita que se sintetizan de manera natural en nuestro cerebro y que generan un toroide energético a nuestro alrededor que nos ayudan a crear un campo energético, este se activa con la energía de nuestras emociones y de nuestros pensamientos.

Campo mágnetico humano

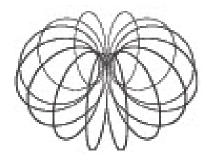


∞

*¿Cuál es la información que alimenta a tu cerebro y a tu corazón?*

Todos los estímulos que recibes del exterior se transforman y siempre tienen un impacto en tu interior, haz consciente qué es lo que escuchas y con qué emociones te alimentas, de esta forma te mantendrás en un ciclo de expansión y de orden.

Campo mágnetico humano

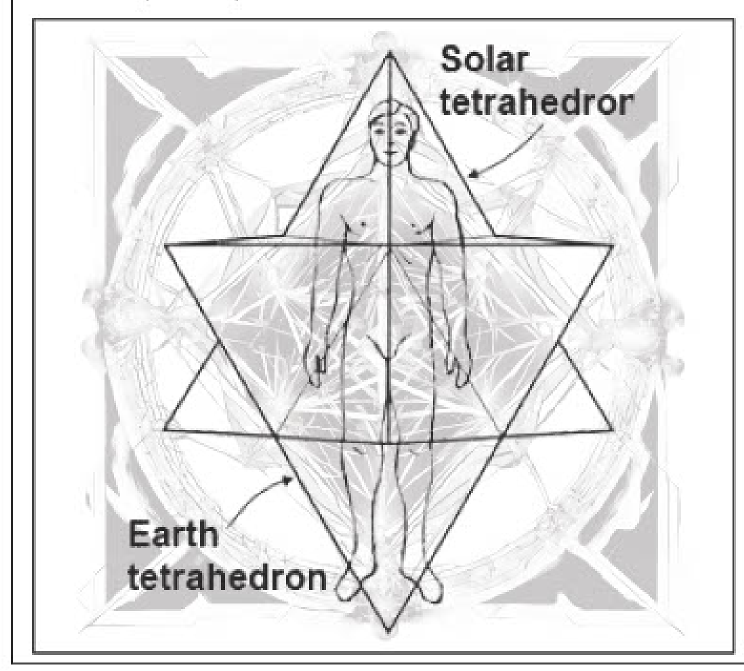


# NUESTRO ORIGEN

Si entendemos estos principios podemos darnos cuenta de que nuestro cuerpo, o que nuestro aparato energético es un **Transporte de Luz**, se le conoce en algunas culturas como **Merkabá** y viene del Hebreo antiguo מרכבה que se traduce como carro o como transporte y este se hace presente en el libro de Ezequiel, en donde se menciona como Carro solar o carro celestial, sin embargo esto solo era una representación simbólica de nuestro cuerpo.

## מרכבה
## Merkabá

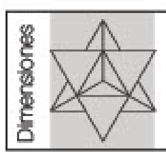
*Esta figura compuesta, tiene un tetraedro superior que simboliza la fuerza masculina, mientras que el inferior representa a la femenina, por lo que estos elementos se relacionan con la tierra y el cosmos; el reino físico y el espiritual y también con la luz y la oscuridad, entre otras representaciones de fuerzas opuestas que al unirse crean armonía.*



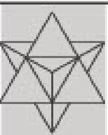

*Merkaba es un vehículo que puede trasladarnos entre las distintas dimensiones pero además, es una fuente de poder que cada uno de nosotros tiene a su alrededor y que al activarse, sirve como un escudo protector.*

*"Un Merkaba humano es una interacción entre tres cuerpos: físico, astral y mental. El cuerpo físico es el papel del estator. A una cierta velocidad de rotación de los cuerpos delgados llamada crítica, el campo alrededor de una persona se convierte en un cristal llamado Merkaba activado. Si en este estado, una persona se activa más allá de su capacidad y posee el conocimiento de planes sutiles, entonces con con la ayuda de su Merkaba, puede hacer maravillas: moverse por el espacio, volar por el aire, trasladarse a mundos paralelos, volar a otros planetas en cuerpos sutiles, etc.*

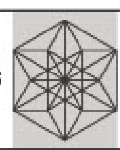
Dimensiones



3ra Dimensión
Cuerpo Físico
Materia



4ta Dimensión
Mente y Creencias
Subconsciente



5ta Dimensión
Espíritu
Campo de Posibilidaes Infinitas

**DÍA 1**

444

222

# YO REAL VS YO VERDADERO

¿Tú quién eres? Si piensas que eres tu titulo, tu nombre, tu posición social, el carro que manejas, el lugar donde vives, la pareja que tienes o cualquier ilusión preestablecida, déjame decirte que no eres eso, al menos no del todo.

Tú también eres espiritu, eres una energía infinita, misma energía que te mantiene con vida. Te voy a explicar algo muy importante y es la diferencia entre tu yo real y tu yo verdadero.



Tu cuerpo físico o tu ego programa así como tus sentidos son el instrumento de tu experiencia en esta tierra, en esta reencarnación. Reciben luz que, a su vez, con tu campo neuronal, interpretan y entienden la realidad, es tu interfaz cognitiva.

Tu cuerpo físico de igual forma interactúa con la realidad de más seres como tú, por eso se dice que estamos co-creando esta realidad, pero ¿Qué es una realidad?

Realidad: Es un conjunto de realidades artificiales que son un producto de la Matrix.



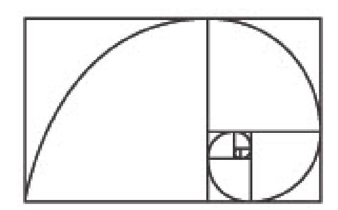
Matrix: Program creado por Dioses para experimentar todas las posibilidades infinitas.

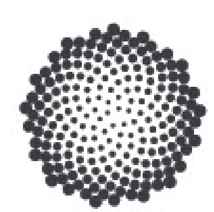
Un regla de la Matrix es que nuestra memoria al entrar aquí se borra y durante este juego en esta Matrix vas pasando diferentes pruebas o niveles.

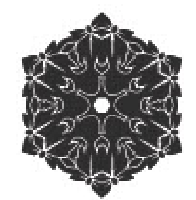
Dentro de esta **Matrix** o juego se generan narrativas muy complejas a las cuales podemos llamarles el drama sofisticado, son esos patrones negativos que cada vez que repetimos suceden de manera más caótica, al contrario existe el orden, un orden sofisticado que viene de una consciencia elevada que cada vez genera mejora continua, desde ahí es desde donde queremos crear nuestra realidad, desde el orden fractal o mejor llamado la armónica 369.

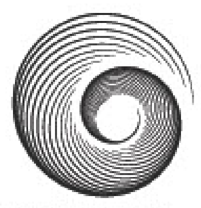
# ARMÓNICA 369

Se refiere a esta secuencia sagrada, que es básicamente la conexión con tu espíritu, vivir en tu armonica 369 es estar en conexión directa con tu espiritu o con la manera más natural de hacer las cosas, en una estructura fractal, una estructura que emplea la menor cantidad deenergia para llegar a su fin, esto quiere decir que avanza desde el orden, todo en la naturaleza tiene esta estructura.









A esta secuencia también se le conoce como la **proporción áurea,** esta se encuentra en la estructura de nuestro cuerpo, en las plantas, los animales y los astros, y esta estructura se da porque es la estructura **más eficiente** para desarrollarse, es una estructura ordenada, forma parte del orden de la naturaleza, y nosotros en esta estructura podemos identificar un camino espiritual o un camino verdadero, recuerda que nuestro YO VERDADERO, está conectado con todo lo que es natural, cuando quieres ir a algún lugar con alguien y simplemente se da, es porque así tenía que ser, se puede decir que está en una frecuencia natural, por lo tanto cuando tu identificas en tu vida que hay trabas para hacer algo o señales de que algo no es natural o es forzado es porque no está formando parte de tu **armónica 369**, cada que tu vas a tomar una decisión dentro de todas las posibilidades de tu experiencia existe un camino natural, un camino verdadero, la clave para encontrarlo es mantener en presencia, aquí y ahora para poder escuchar a tu espíritu y poder tomar esa manera eficiente de llevar a cabo las cosas.

## UNIDAD = PRESENCIA

Dharma = Unidad

3 Pasado

3 Suelta el pasado
6 Da en el presente
9 Recibe en el futuro



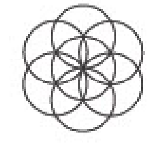
Presente



Futuro

## ESPIRAL = ESPÍRITU

LUZ



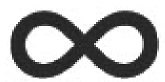


MATERIA

*"Si supieras la magnificencia de los números 3, 6 y 9, entonces tendrías la llave del universo".*

Nikola Tesla

AHORA



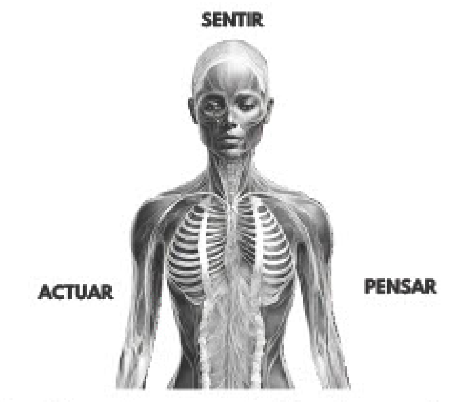


**DÍA 1**

444

# ACTIVIDAD 1.1

222




Esta es la primer actividad de las 3 que tenemos destinadas a este primer día de manifestación y de creación.

## ESCRIBE EN CADA CAJA LA RESPUESTA

| ¿Cómo me siento? | ¿Cómo estoy pensando? | ¿Cómo estoy actuando? |
|---|---|---|
| | | |

La finalidad es observarnos y hacer presentes nuestras emociones, pensamientos y actos actualmente, para reconocerlos y reconocernos en ellos. Si mantienes esta actividad durante más días irás observándote cada vez más profundamente hasta el punto en el que lo hagas de manera automática.

®

# ACTIVIDAD 1.2

## RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué puedo hacer ahora para sentirme mejor?

¿Qué puedo hacer ahora para pensar mejor?

¿Qué puedo hacer ahora para actuar mejor?

**DÍA 1**

444

222

# ACTIVIDAD 1.3

## TOMA PRESENCIA DE LO SIGUIENTE

¿Qué emociones quiero soltar?

¿Qué pensamientos ya no me sirven?

¿Qué actos me están haciendo mal?

**DÍA 2**

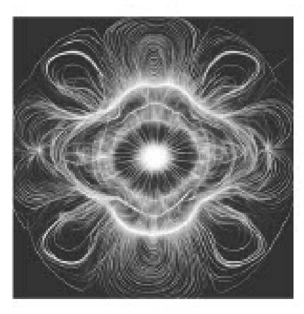
444

# 2.¿CÓMO ELEVAR MI VIBRACIÓN?

Estas son algunas ideas para elevar tu vibración:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Respirar | Reír por cualquier cosa | Escribir una carta de amor | Salir a caminar a tu calle |
| Conectar con la naturaleza | Abrazar a un ser querido | Agradecer | Convivencia con amigos o familia |
| Desconectar de la tecnología | Observar un paisaje | Crear algo con tus manos | Aprender algo nuevo |
| Rezar o elevar una oración | Caminar en la naturaleza | Limpiar tu cuarto | Hacer una lista de lo que te gusta de ti |
| Mover tu cuerpo | Cantar | Arreglar algo que no sirve | Pintar o dibujar |
| Meditar | Escuchar música | Tomar un vaso de agua | Escuchar un Podcast o algo interesante |
| Baño con agua fría | Hacer una llamada con un familiar | Llorar y soltar algo del pasado | Estar en el presente |

Parecen cosas simples, pero la vida en realidad está hecha de estas pequeñas cosas, la vida es simple y a nuestra vida llega lo que queremos si aprendemos a disfrutar de lo simple.
Eleva tu vibración.



Ulises Sampe®

**DÍA 2**



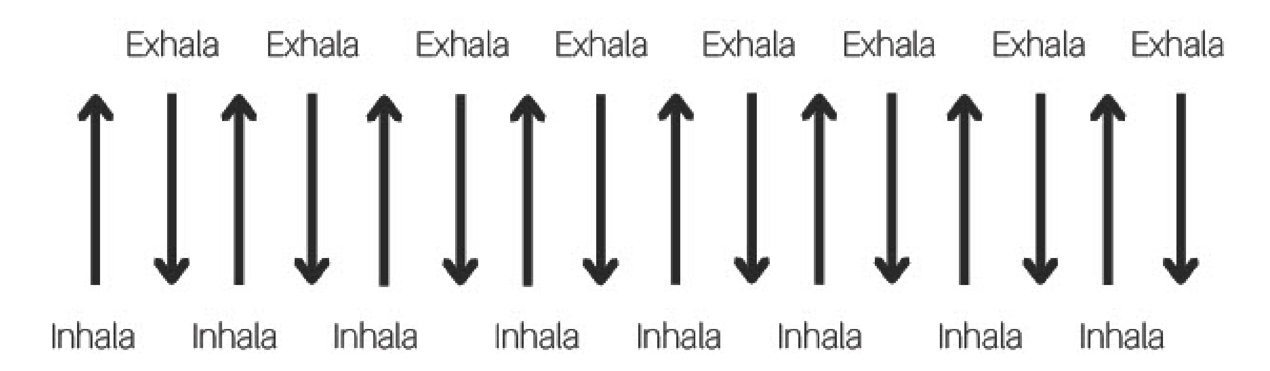
# DECIDE SENTIRTE BIEN

No se trata más que de una simple decisión, tu puedes estar bien y sin importar lo que hayas pasado durante tu día entender que todo está bien.

En ocasiones nos complicamos y **distorsionamos la realidad**, y esto sucede porque decidimos no estar en presencia, muchas veces incluso estas emociones pueden parecer más fuertes que nosotros, sin embargo siempre hay maneras para transmutar la energía.

## TE COMPARTO UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Este ejercicio es muy simple y puedes usarlo cada vez que sientas que tu energía no está tan elevada, estas respiraciones generarán movimiento suficiente en tu cuerpo para poder elevar tu energía de forma natural.




En total son 8 respiraciones profundas, trata de durar al menos 4 segundos en cada inhalación y 4 en cada exhalación. Esto te ayudará a oxigenar tu cerebro lo cual fomentará el transporte de sangre a cada parte de tu cuerpo, lo que se traduce a transporte de agua o energía a todo tu cuerpo, este movimiento energético hará que eleves de forma natural tu vibración, repite 4 veces las 8 respiraciones y al final observa como te sientes, de igual forma haz estas respiraciones de preferencia en posición sentada o en posición acostada.

Entre cada serie de 8 respiraciones, quédate con el aire adentro por al menos 15-20 segundos. Esto te ayuda a hacer tu cuerpo alcalino y de igual forma te ayuda a liberar serotonina de manera natural, lo cual te dará más claridad y más paz durante tu día para estar más en el presente.

Ulises Sanpa®

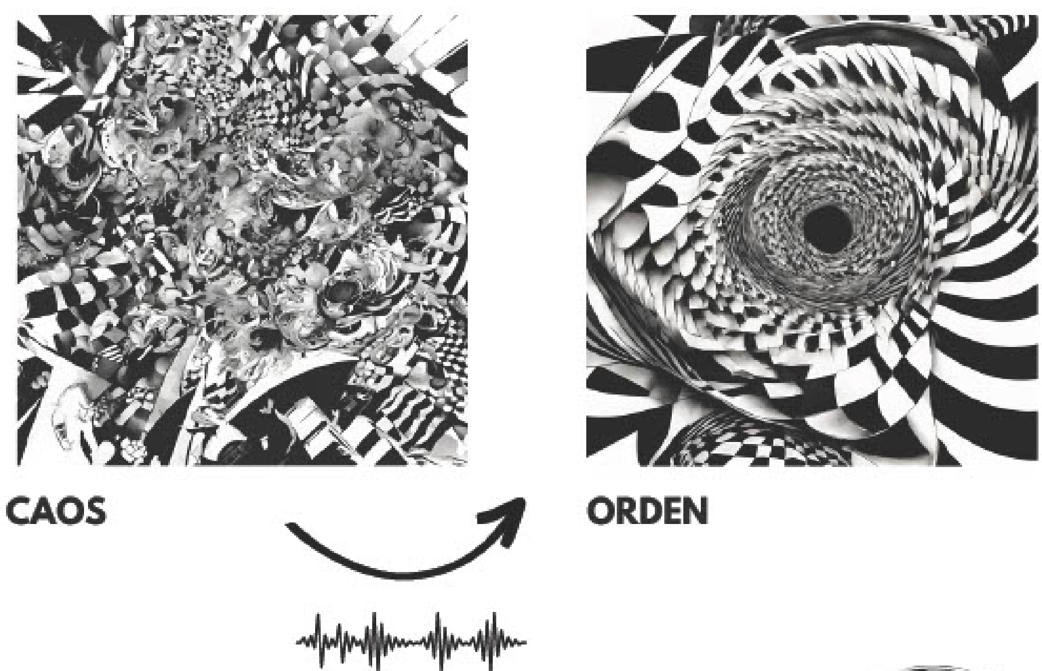
## DÍA 2





# LOS DÍAS "COMPLICADOS" SON PRUEBAS Y OPORTUNIDADES PARA APRENDER Y OBSERVARNOS

El caos nos enseña quien somos realmente y nos muestra muchas veces más de lo que pensaríamos, cuando nos vemos en una situación compleja, que está o no en nuestras manos, tenemos dos opciones, victimizarnos o salir de esa situación con responsabilidad y con apertura para poder aprender y llevarnos a otro nivel, siempre antes de algo grande se manifieste ocurre mucho caos en tu vida. Confía.




Es normal tener días en los que te cueste mantener una vibración elevada, pero es importante observarte y permitirte sentir la energía. Tu cuerpo es como un vaso, si contiene energía de baja vibración, tarde o temprano se descompondrá. Por eso, es necesario mantenerse vulnerable, sentir la energía y liberarse rápidamente de lo que ya no sirve para avanzar con lo que sí.



Decide el día de hoy soltar de manera consciente todo eso que ya no te sirve, miedo, dolor, sufrimiento, remordimiento o cualquier emoción negativa que te esté deteniendo para expresar tu verdad, es momento de avanzar, es momento de liberarte.

Libera tu vaso...

Ulises Sampe®

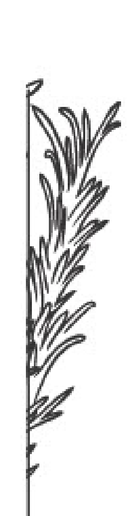
**DÍA 2**

444

222 # ACTIVIDAD 2.1

## LIBERA TU VASO

Te invito a que hagas como primera actividad del día de hoy, esta pequeña oración, intenciona con tu emoción más elevada cada una de las palabras y entrégate a sentir ese cambio interno y esa alineación a un estado de libertad y de plenitud.



Yo (Nombre) decido el día de hoy soltar todas las programaciones del pasado que me detienen. Ya que merezco el poder de la creación infinita, es por eso qué decido liberarme aquí y ahora de todos los remordimientos, miedos, rencores, tristezas y pensamientos que me mantienen atado al pasado.

Yo (Nombre) me permito aquí y ahora cancelar todos los contratos y afirmaciones negativas que alguna vez han formado parte de mi y desde este lugar y este presente me libero de la culpa y del remordimiento por todo lo que pudo ser y no fue. Acepto que todo en mi vida ha sido perfecto tal cual ha pasado y agradezco el aprendizaje entregado por cada uno de los momentos y circunstancias complicadas en los que me he visto.



Yo (Nombre) suelto y agradezco, dejo mi alma brillar en amor y dejo espacio libre para que dentro de mi lo único que llegue sean bendiciones, abundancia y creación y permito a mi Yo Superior fundir en luz todo aquello que pudo haber sido desagradable en mi vida para que nunca más vuelva a ser.

Yo (Nombre) decido firmemente que empiezo a crear nuevas programaciones de lo que soy, de lo que valgo y de lo que represento en esta existencia y en esta realidad y dejo que mis guías y mis maestros espirituales se hagan cargo de mi protección y de mi paz entendiendo que ellos soy yo.

Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias.

Ulises Sampe®

DÍA 2

444

# ACTIVIDAD 2.2

222

## ESCRIBE LO NUEVO

El Propósito de esta Actividad es Reconocer y Agradecer todo lo que Ya Posees

Tómate un momento de silencio y reflexión para escribir todas las bendiciones que ya están presentes en tu vida. Piensa en todo lo que ya está dentro de ti y que te define como persona.

Por ejemplo: **"Poseo paz, amor, salud y abundancia en mi cuerpo y mi mente".**

Cada afirmación que escribas debe estar en sintonía con tu realidad actual.

Al finalizar, léelas lentamente y medita en su significado. Luego, suéltalas al universo.

Recuerda que nuestras palabras emiten energía y vibración, lo que influye en nuestra realidad. Entonces, **¡habla con intención y crea la vida que deseas!**

Yo tengo paz, abundancia, amor y salud plena en todo mi cuerpo.

444

# ACTIVIDAD 2.3

222

## ¿CÓMO VAS A ELEVAR TU VIBRACIÓN?

Ahora te toca a ti, escribe 12 actividades que vas a hacer la siguiente semana para elevar tu vibración, descubre eso nuevo que puedes hacer.

¿Qué hábito vas a retomar? ¿Qué cosa nueva vas a intentar?
¿Qué actividad vas a integrar a tu vida? ¿Cómo te vas a conectar contigo de nuevo?

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

La última actividad tiene como objetivo ayudarte a encontrar tu centro y tener diferentes herramientas a tu disposición para mantener tu energía en un nivel alto.

Es importante tener en cuenta que este es un proceso continuo, ya que el cambio y el poder de la manifestación se cultivan con el tiempo. Así que disfruta del proceso y déjate sorprender por las bendiciones que se manifiestan en tu vida.

También es importante recordar que estamos manifestando constantemente con nuestras emociones, palabras, decisiones, acciones y pensamientos. Por lo tanto, ten cuidado con lo que pides, porque en esta alineación, se te concederá de manera natural.

**DÍA 3**

444

# 3.ENERGÍA MAGNÉTICA

222

¿Qué es la energía magnetica?

Es todo aquello que vibra a tu alrededor por la tanto atrae.



Es la energía con la que avanzas todos los días.

Es el poder de crear luz a tu alrededor.

Un motor magnético

La energía magnética es un estado de nuestra energía en la cual se encuentra en una vibración elevada, tan elevada que genera un toroide a tu alrededor que lo único que hace es atraer cosas.

## CREACIÓN DE CAOS VS CREACIÓN DE ORDEN

| Cuando actúas inconscientemente | Cuando actúas conscientemente |
|---|---|
| Criticas | No Criticas |
| Te quejas | No Te quejas |
| Condenas | No Condenas |
| Envidias | Te Disculpas |
| Maldices | Perdonas |
| Tienes Miedos | Agradeces |
| Preocupaciones | Amas |
| Engañas | Aprecias |
| Juzgas | Honras |
| Degradas | Eres Sincero |
| Piensas Negativo | Piensas Positivo |
| Sientes Negativo | Sientes Positivo |

**DÍA 3**

444

# MIENTRAS MÁS ELEVADA TU VIBRACIÓN MÁS MAGNÉTICA TU ENERGÍA

222

Las emociones que hacen tu energía magnética son:

| | |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegria | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatía | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20 |



Mientras más alta tu vibración vas a atraer más, ya que tu vibración se encuentra en una frecuencia más alta, es importante entender que tu atraer todo lo que eres, o en todo lo que te conviertes, porque tu experiencia, todo lo que se proyecta frente a tus ojos solo es un relfejo de lo que tu eres.

Somos Dioses experimentando una realidad desde un punto focal especifico para aprender lecciones necesarias para nuestra ascensión, antes de juzgar obsérvate, si tu le haces un bien o un mal es algo que te estas haciendo a ti mismo primero. Todas las personas con las que nos encontramos solo son un reflejo de nosotros mismos. Por lo tanto atraes lo que eres, es momento de que te cuestiones.



¿Qué es lo que quieres atraer a tu vida desde hoy?

Ulises Sanpa ®

DÍA 3

444

# ACTIVIDAD 3.1

222

## EL ESPEJO Y EL RECONOCMIENTO

Este es un ejercicio de reconocimiento, necesito que vayas frente a un espejo y empieces a observarte, mira a tus ojos. ¿Qué es lo que ves? ¿Hace cuánto que no te mirabas?

El día de hoy vas a escribir todo lo que ves en ti, hazlo en presencia, ve dentro de ti con honestidad y solo escribe lo que ves, lo que sientes, lo que te mueve adentro el estar observándote, solo escribe y deja que la magia suceda, no tienes que razonar este o la mayoría de los ejercicios, solo entrégate a este proceso.

¿Ya entendiste? Necesitabas esta pequeña pausa para mirar adentro, no podemos pasar por la vida queriendo manifestar o queriendo vivir bien con los demás si ni siquiera somos capaces de observarnos a nosotros mismos.  Merecemos ver constantemente lo que hay dentro de nosotros.

DÍA 3

444

# ACTIVIDAD 3.2

222

## ARMONIZANDO NUESTRO CAMPO

Este símbolo se llama Om y es el mantra primordial, la vibración de la que todo emana. De nuestra garganta podemos expresar este mantra, la vibración que se genera a nuestro alrededor es una vibración tan poderosa como para alinear y elevar nuestra energía. Hace que literalmente nuestra energía sea 100 veces más magnética.



Repite 3 veces este mantra, en un estado de concentración y sin miedo ni pena pronuncia OM, y trata de mantener el sonido lo más que puedas, posteriormente respira profundo y vuelve a hacerlo, si necesitas hacerlo más de 3 veces adelante, exprésate.

Es probable que al inicio no te sientas muy cómodo haciéndolo, es por eso que te recomiendo hacerlo de forma constante, ya que de esta forma estarás activando y desbloqueando principalmente tu Chakra garganta, el punto energético de tu cuerpo relacionado con la expresión y la comunicación de la vida.

Si repites este ejercicio de manera constante durante más días notarás cómo la vibración de tu voz también cambia y se hace más fuerte, de igual manera sentirás una energía de atracción más elevada.

# ACTIVIDAD 3.3

## SANANDO COSAS PENDIENTES

La tercera actividad del día de hoy es un reto.

Debes llamarle a alguien, a quien tú quieras, exprésate, si hay algo pendiente háblalo ahora, ésta es la señal, es hoy el momento.
Si no, llámale para agradecer, decir un te amo, o algo que haga de esta llamada algo significativo pero hazlo, sentirás una liberación y una elevación impresionante por todo tu cuerpo.

Si no puedes hacer una llamada, te invito a que salgas o te acerques a alguna persona que esté cerca de ti y le digas lo que sientes, que trates de tener una conversación un poco más profunda de lo normal, habla de lo que sientes por esta persona, de lo que te hace feliz, de tus sueños o de lo que quieres hacer este año, expresa y también permite que la otra persona hable y exprese su sentir o su pensar y comparte ese momento íntimo.

Finalmente y en caso de que de plano no haya nadie cerca, habla contigo, ¡así es! Contigo.

Expresa el amor que te tienes y todo lo que vales y valoras de ti.

La finalidad de esta actividad es crear con la palabra y entender el poder de nuestra intención.

La palabra crea, la palabra sana y la palabra puede ser más poderosa de lo que te imaginas.

# 4. EXPERIENCIA ESPIRITUAL

La vida misma es la experiencia espiritual más profunda que podemos tener, no hay nada afuera de nosotros, el hacer consciencia de esto hace que conectemos de manera constante con nuestro espíritu o con nuestra naturaleza, que muchas veces damos por hecho porque no lo vemos o no lo observamos.

Creemos erróneamente que hay que buscar algo allá afuera que nos haga sentir bien, algo que nos libere de nuestro sufrimiento o nuestro dolor, sin embargo el trabajo siempre es hacia adentro, es hacia nosotros mismos, si tenemos la valentía y tomamos la responsabilidad de observarnos y sanar podremos desde ese punto crear una vida llena de bendiciones, estaremos en nuestra naturaleza en conexión con nuestra verdad.

Nuestro Yo Verdadero sale a la luz cuando somos honestos con nosotros mismos y decidimos de manera consciente salir de la victima, de ese rechazo de nosotros mismos que a la vez tiene un disfraz de ser un rechazo a los demás.



Conecta con tu espíritu, conecta con tu verdad

## LOS 4 PACTOS DE TU EXPERIENCIA ESPIRITUAL

- No te conviertas en la víctima: Nadie te hace nada, lo unico que importa es como tomas cada una de las situaciones que suceden tu vida. Hazte cargo, enfrenta tus miedos y conecta con tu verdad.
- Haz tu parte siempre: No solo hagas lo que te corresponde si no haz lo que te corresponde de la mejor manera que puedas, a eso se le llama actitud, la actitud con la que avances en esta vida va a ser la diferencia para que puedas crear, para que puedas manifestar, para que puedas atraer. No le tengas miedo a tu potencial y simplemente no te detengas.
- Se integral: Cada área de tu vida es importante, cuida tu mente, tu cuerpo, tu espíritu, tus hábitos, aunque lo des por hecho pero lo que haces todos los días tiene un gran impacto en tu vida, tu estás creando está realidad.
- Cuida a tu espíritu: Pon limites, se honesto contigo y con los demás.

Ulises Sarpa®

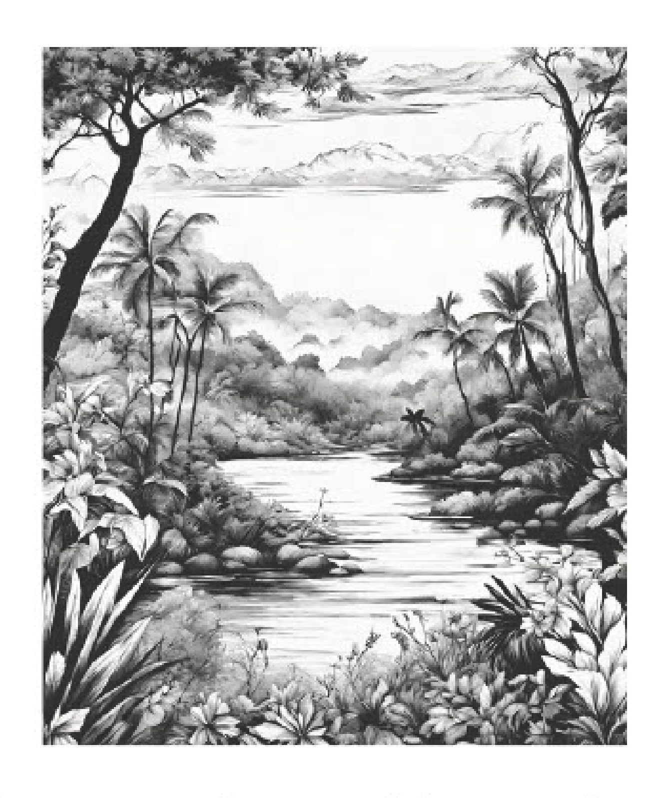
**DÍA 4**



# SIGUE TU NATURALEZA

## CÓMO CONECTAR CON TU ESPÍRITU

| |
|---|
| NO TE QUEJAS |
| NO HACES DRAMA |
| TE ENFOCAS EN LO QUE FUNCIONA |
| HACES TU PARTE LO MEJOR QUE PUEDES |
| ESTÁS EN PRESENCIA |
| TE RECONOCES COMO CREADOR |
| SIENTES TUS EMOCIONES |
| CONECTAS CON AMOR |



En muchas ocasiones no podemos manifestar porque no estamos conectados con nuestro espíritu, porque básicamente olvidamos que siempre hay un camino natural para hacer las cosas y simplemente nos complicamos, no hay ecuaciones complejas para crear tu realidad, de hecho es todo lo contrario, la ecuación más simple de acuerdo a tus habilidades y a tus elementos es la manera más poderosa de crear, tú tienes el poder en tus manos, tú tienes la responsabilidad de crear tu realidad, tú ordenas, desde una vibración elevada, recuerda el orden en tu vida, esto es un juego, o una película, tú decides caer en ese drama o simplemente salirte a esa naturaleza y observar ese orden que también puedes crear, empieza a implantar la creencia en tu vida de que todo lo que tú quieres se da únicamente en tu vida de manera natural, y que no se confunda, no es el camino más fácil, sino el camino más eficiente.

Encuéntralo. Siempre está presente.

Ulises Sampe®

# PRIMERA LEY

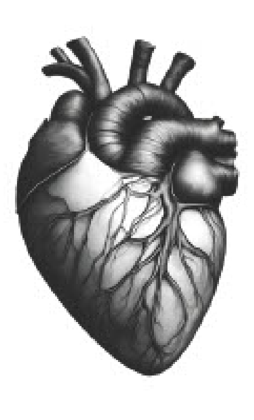
Tu experiencia se genera a traves de lo que percibes, toda la información que entra por tus sentidos está mandando información a tu cerebro, esa es la primera de las 7 leyes universales de la alquimia "El universo es Mental" .

**SI EL UNIVERSO ES MENTAL**

**=**

**TODA LA INFORMACIÓN VIVE DENTRO DE TI**

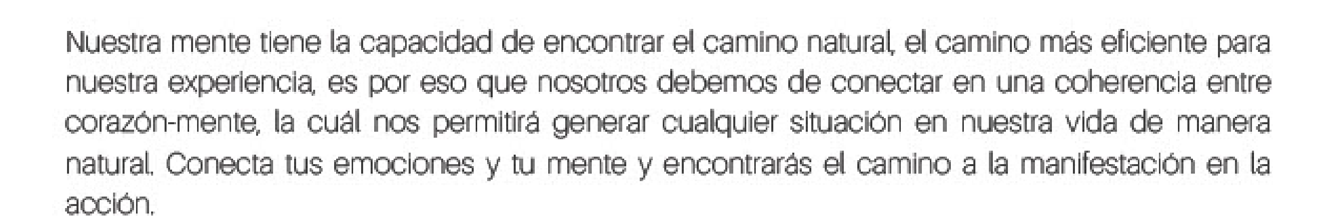






**MENTE**

**EMOCIONES**



Nuestra mente tiene la capacidad de encontrar el camino natural, el camino más eficiente para nuestra experiencia, es por eso que nosotros debemos de conectar en una coherencia entre corazón-mente, la cuál nos permitirá generar cualquier situación en nuestra vida de manera natural. Conecta tus emociones y tu mente y encontrarás el camino a la manifestación en la acción.

A lo largo del libro vamos a ir observando las 7 leyes universales de la alquimia de Hermes.

Ulises Sampe®

DÍA 4

444

# ACTIVIDAD 4.1

222

Escribe el significado de los 4 pactos de tu experiencia espiritual con tus palabras:

No te conviertas en la víctima:

Haz tu parte siempre:

Se integral:

Cuida a tu espíritu:

Estos pactos son importantes y es necesario que los tengas presentes siempre, ya que con quien haces el pacto es contigo, busca tener el entendimiento profundo de lo anterior.

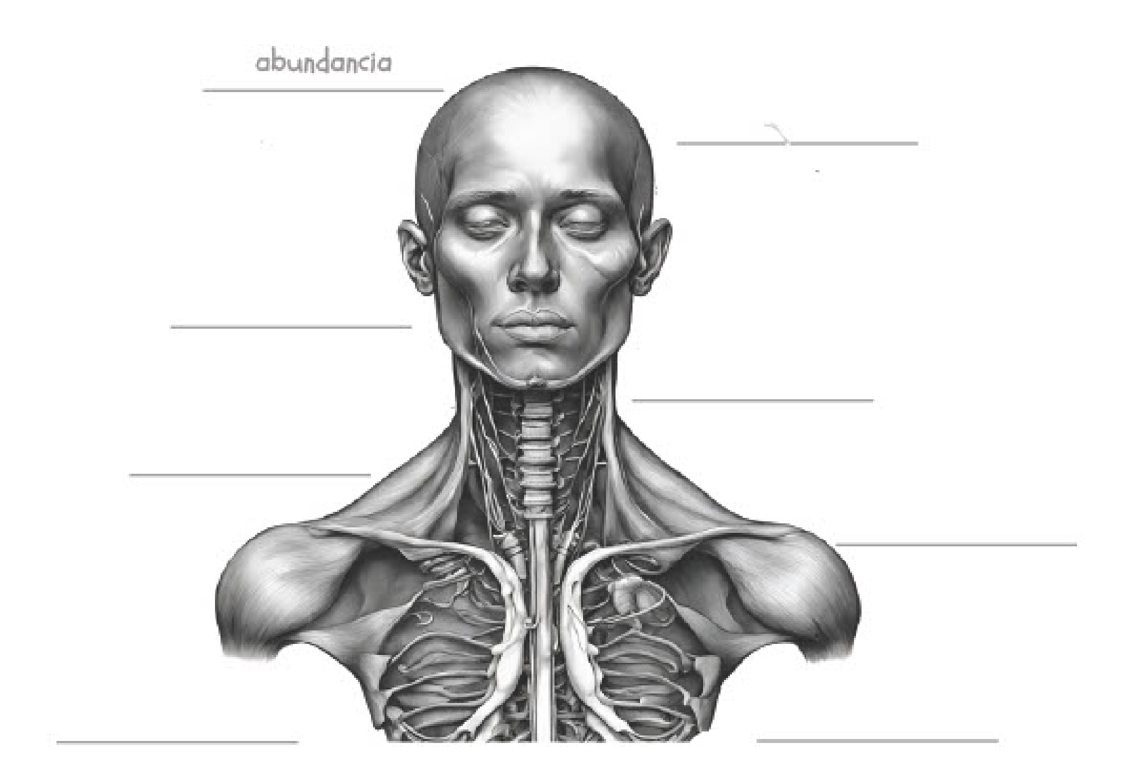
Ulises Sampe®

444

222

# ACTIVIDAD 4.2

Una de las partes más importantes para tus procesos de manifestación son la auto-observación y el auto-reconocimiento, es por eso que el día de hoy haremos el ejercicio en presencia de observar cuáles son las características que más valoras de ti. Trata de hacerlo con honestidad y tómate el tiempo que necesites. Reconócete.




Yo ________________________ decreto que todas estas cualidades ya viven en mí y son parte de mi esencia divina para crear.

Aquí va tu nombre.

444

222

# ACTIVIDAD 4.3

Escribe 10 ordenes que hoy le das a tu ser, puede ser a tu cuerpo, a tu mente o a tu espíritu.

Trata de hacerlo en presencia y a consciencia, no te adelantes, estás ordenes son acciones que se transformarán en una realidad en tu vida así que date el tiempo de responder.

1.- Hoy doy la orden a mi cuerpo de sanar en su totalidad

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Una de las partes más importantes para tus procesos de manifestación son la auto-observación y el auto-reconocimiento, es por eso que el día de hoy haremos el ejercicio en presencia de observar cuáles son las características que más valoras de ti. Trata de hacerlo con honestidad y tómate el tiempo que necesites. Reconócete.

Ulises Sampe®

# 5. NUEVAS CREENCIAS



Nosotros a lo largo de nuestra vida, dependiendo de lo que nos ha tocado vivir vamos estableciendo creencias en nuestro subconsciente, muchas veces estás creencias vienen de la familia o de nuestro entorno como por ejemplo la creencia de que "tenemos que rompernos el lomo para obtener lo que queremos" o la creencia de que "tengo que estudiar una carrera para poder ser alguién en la vida". Sin embargo este es un momento perfecto para empezar a hacer consciente que este tiepo de creencias viven dentro de nosotros y deshacerlas o mejor dicho.

Rehacer estás creencias, hay un método que me gustaría compartir contigo para poder observar esas creencias que no son nuestras para poderlas re-identificar. Pero antes de eso me gustaría que entendamos donde viven esas creencias.

**3RA DIMENSIÓN**



Nuestra realidad física, cuerpo, interfaz cognitivo.

**4TA DIMENSIÓN**



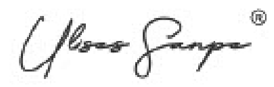
Creencias, pensamiento, recuerdos y experiencias del pasado.

∞

**5TA DIMENSIÓN**

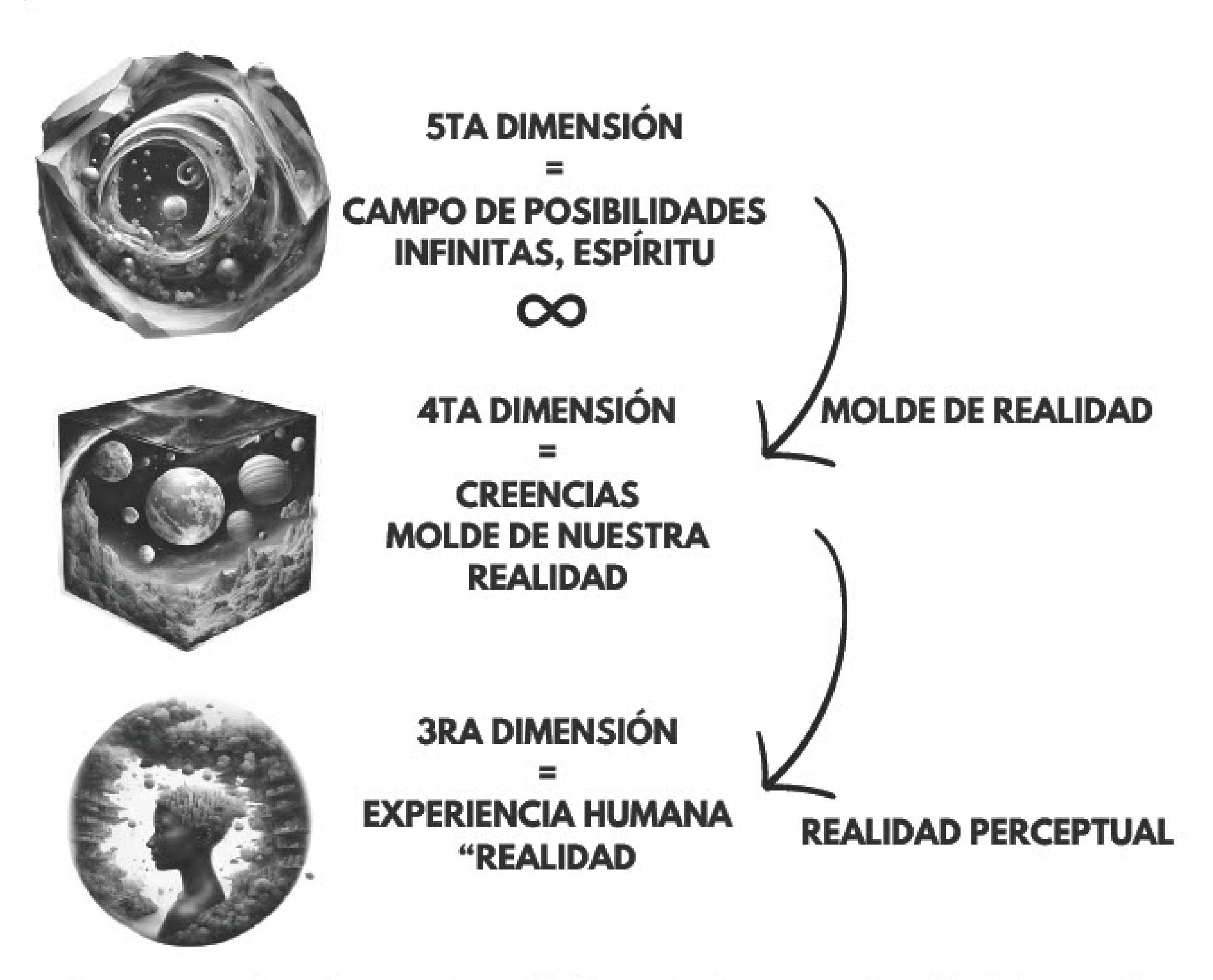


Espíritu, campo de posibilidades infinitas, energía divina.



## SOMOS SERES MULTIDIMENSIONALES

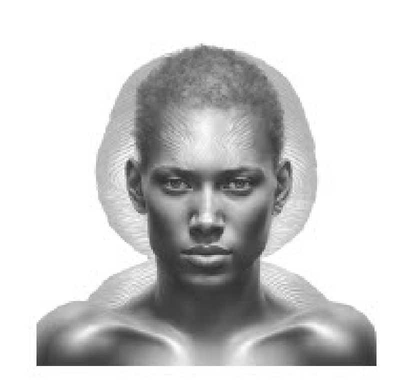
Se dice que somos seres multidimensionales porque estamos coexistiendo en esta realidad física con nuestro cuerpo pero a su vez estamos conectados con nuestras creencias y con el espíritu, de hecho, nuestro espíritu todo el tiempo se está comunicando con nosotros a través de señales, símbolos, secuencias numéricas y siempre desde un momento presente. En la energía divina o en la 5ta dimensión existen todas las posibilidades o potenciales de nuestra experiencia, por lo que si conectamos con nuestro espíritu podemos acceder al mejor potencial o al más adecuado para nosotros.




Por lo tanto se puede decir que nuestra realidad perceptual es una manifestación de la conexión que tenemos con nuestro espíritu y con nuestras creencias, en gran parte, nuestras creencias de todo lo que existe está creando todo lo que existe para nosotros. Hablaré más adelante sobre los mensajes de espíritu pero por lo tanto así funciona está realidad.

# MÉTODO PARA REHACER CREENCIAS

Paso 1: Observar los patrones que estás repitiendo, el hacer consciente que es lo que estamos haciendo de manera constante y repetida hace de igual manera que nosotros podamos identificar cuales son esas creencias que necesitamos cambiar, nos podemos dar cuenta de estás creencias del pasado porque generan errores, hacen que las cosas no funcionen de manera natural o generan caos.





Paso 2: Reconocimiento de nuestro espíritu, al reconocer que somos seres infinitos y que estamos en esta experiencia aprendiendo podemos fácilmente resignificar la manera en la que nos percibimos y creemos de nosotros mismos. Al momento de reconocer lo que somos verdaderamente, reconocemos la verdad de todo en nuestra experiencia. Es por eso importante reconocer la naturaleza que nos conforma.

Paso 3: Implantación e integración: Al observar los patrones que repites y entender quién eres y cuál es tu verdad fácilmente puedes implantar nuevas creencias de ti, nuevas creencias de tu existencia y por tanto cambiar tu experiencia exterior. Lo importante es hacer caso a eso que estás experimentando de manera constante. La clave es tener una conexión con tu esencia de manera continua por el resto de tu vida, manteniéndote en presente. Si no es así, estos patrones seguirán regresando ya que son remanentes de antiguos programas.





**OBSERVACIÓN** → **RECONOCIMIENTO** → **INTEGRACIÓN**

Ulises Sampe®

222 **DÍA 5**

444

# ACTIVIDAD 5.1

¿Cuáles son 3 patrones que observas que repites constantemente?

Escribe 3 maneras en las que reconoces tu naturaleza. ¿Quién eres?

Escribe de que manera vas a integrar está nueva verdad sobre ti, y sobre lo que eres verdaderamente. 333

Esta es la manera en la que podemos integrar este método, todo finalmente se reduce a la auto-observación, el auto-conocimiento y la práctica del amor propio para poder integrar nuevas creencias de nosotros mismos en esta realidad, recordando cuál es nuestra naturaleza de manera constante y vibrando en una conexión con el espíritu. No pierdas de vista esta conexión.

# ACTIVIDAD 5.2

Una de las maneras más sencillas para implantar nuevas creencias es en base a la repetición de afirmaciones positivas, esto lo haremos más adelante en este libro, sin embargo el día de hoy es momento de decir lo siguiente, en voz alta y en plena presencia, con una intención profunda de cambio interior y de creación de una nueva realidad:



*YO CREO ESTA REALIDAD*

*YO SUELTO CON AMOR TODOS LOS MIEDOS Y VIEJOS PATRONES*

*YO ME PERMITO EL DÍA DE HOY RECORDAR MI NATURALEZA DIVINA*

*EL DÍA DE HOY ENTIENDO Y RECONOZCO LA FUERZA QUE VIVE DENTRO DE MI*

*SUELTO A PARTIR DE ESTE MOMENTO TODOS LOS MIEDOS, EL RENCOR, LAS HERIDAS, LAS CULPAS, EL REMORDIMIENTO Y TODO LO QUE HAYA PODIDO CAUSAR UNA FALSA CREENCIA DE MI VERDAD EN EL PASADO*

*GRACIAS A ESTO A PARTIR DE HOY ME PERMITO AVANZAR CON CLARIDAD, CON ALEGRÍA CON AMOR Y CON MUCHA LUZ EN MI CAMINO*

*GRACIAS POR LO APRENDIDO Y GRACIAS POR TODAS LAS EXPERIENCIAS QUE ME HAN HECHO SER QUIEN SOY EL DÍA DE HOY*

*GRACIAS A TODO LO QUE ALGUNA VEZ FORMÓ PARTE DE MI VIDA PERO HOY YA NO ME PERTENECE*

*HOY CREO EN MI, CREO EN ESENCIA Y EN MI LUZ*

*GRACIAS GRACIAS GRACIAS*
*HECHO ESTÁ HECHO ESTÁ HECHO ESTÁ*

Ulises Sampe®

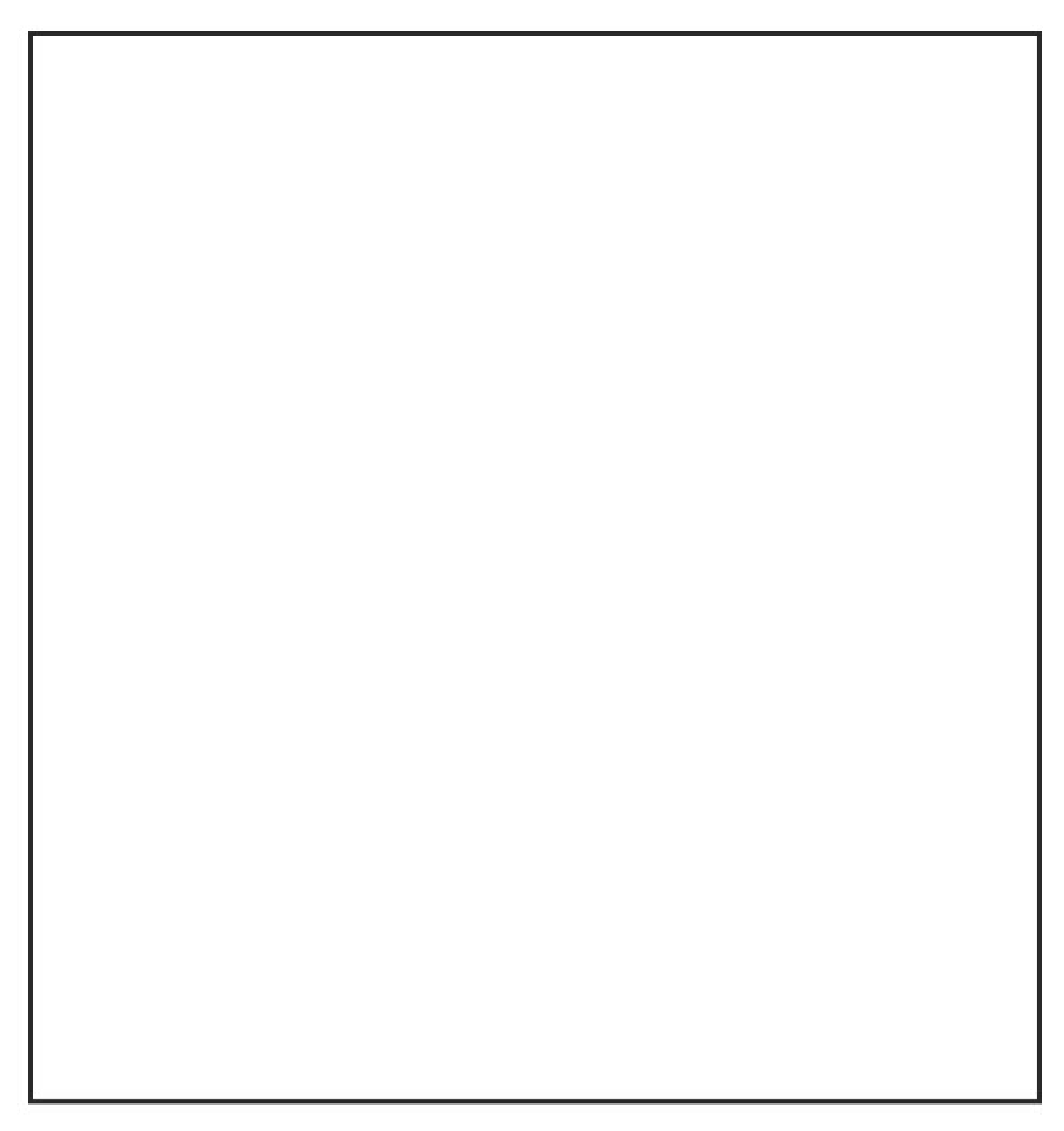
444

222

# ACTIVIDAD 5.3

Dibuja en el recuadro tu aura. Deja que la creatividad fluya.

Plasma en este dibujo tu verdad, tu yo verdadero, esa divinidad que vive dentro de ti, esa naturaleza, expresa el estado actual de tu campo energético.



# 6. LEY DE LA ASUNCIÓN

La ley de la asunción es una de las herramientas más poderosas para poder manifestar. El motivo de esto es porque se basa en asumir una realidad. Esta ley nos dice que:

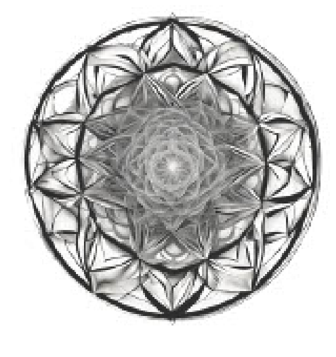
## NO MANIFESTAMOS LO QUE QUEREMOS, MANIFESTAMOS LO QUE SOMOS.



Esta ley fue propuesta por Neville Goddard en 1951 y su fundamento para crear la realidad es uno de los más poderosos que podemos poner en práctica, ya que se trata de tomar acción, hacer nuestra parte y no esperar a que las cosas simplemente sucedan, nosotros tenemos mucho que está en nuestras manos que podemos hacer para poder experimentar una realidad más elevada. El secreto es asumir con emoción, luego con el pensamiento para alinearte a actos que te lleven a eso que quieres.



**ASUME** **TRANSFORMATE** **TOMA ACCIÓN**







*Luego la persona, una vez que ha asumido el estado, deberá persistir en el estado deseado, manteniéndose en fe de que su manifestación está realizada. Persistir es mantenerse en la línea de la decisión tomada, en este caso, la de permanecer en el estado de consciencia o experiencia escogida.*

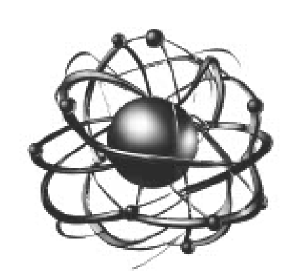
Actua como si ya tuvieras esa realidad que quieres, toma la responsabilidad de actuar, de hacer tu parte y de entregarte a tu proceso aunque en este momento aún no sea algo que percibes directamente en tu realidad, eventualmente te vas a alinear a esa realidad. Se consistente y ten la disciplina que se requiere para lograrlo.

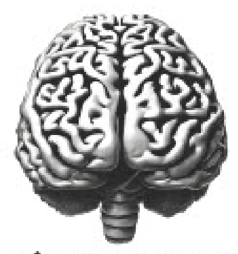
Ulises Sampe ®

## ALINEATE CON TU YO VERDADERO

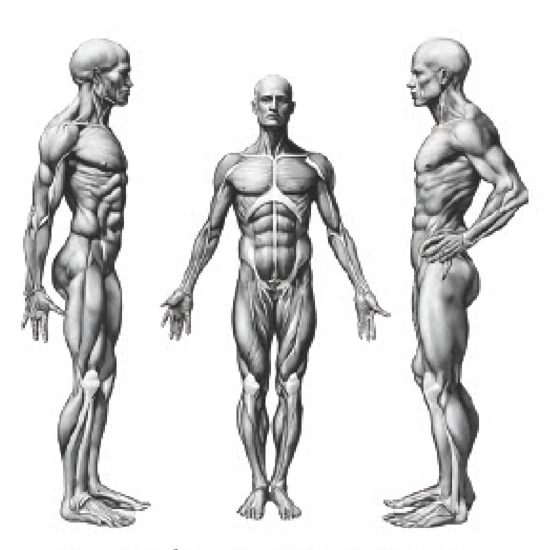
Primero es necesario preguntarnos ¿Qué es lo que queremos? Tener la claridad de eso que queremos va a hacer la diferencia para que podamos generar esa alineación, de otra forma no podremos avanzar en un camino verdadero con actos hacia eso.







**1 ¿QUÉ QUIERO?** **2 ¿CÓMO ME SIENTO?** **3 ¿CÓMO PIENSO?**



**4 ¿QUIÉN ESTOY SIENDO?**

Todos los días nos estamos convirtiendo en algo diferente, no solo todos los días sino en cada instante, en cada decisión que tomamos, en cada acto, con cada palabra que decretamos. La clave es vivir en presencia, hacerle caso a lo que sentimos, a lo que pensamos y a lo que hacemos todos los días. ¿De qué manera estamos llevando nuestra vida? Todo es una decisión.

No dudes de la energía que vive dentro de ti, es infinita y esta infinidad se activa con nuestros actos y con la fuerza de nuestro movimiento.

# ACTIVIDAD 6.1

Se dice que un hábito se crea en 21 días, requiere de consistencia y disciplina para lograrlo, al no ser seres lineales, no podemos estar en emociones elevadas todo el tiempo y también habrá días que no tengamos tanta fuerza para llevar a cabo lo queremos, pero todo es parte del proceso, las altas y bajas y es normal, confía en tu proceso.

Escribe 6 nuevos hábitos que te alinearán con esa realidad que estás buscando.

Escribe aquí tus hábitos ↓

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Regresarás a ésta página durante los primeros 21 días y harás check en tus seis hábitos, se consistente y mantén tu meta clara.

Sin importar lo que sea, establecer nuevos hábitos tiene un gran impacto en tu vida, los cambios se van llevando a cabo poco a poco y esto te permite elevarte y experimentar una realidad más elevada cada vez, porque cada vez sentirás más esa coherencia dentro de ti, si tú actúas constantemente pensando y sintiendo de manera consciente podrás poco a poco elevar tu vibración, te harás cada vez más consciente de las decisiones que vas tomando todos los días y de igual forma es una señal de amor propio bastante fuerte, es momento de hacerlo, es momento de mantener ese compromiso con tu persona, con lo que eres, porque eso eres, ya estás en ese punto de tu vida. Siéntelo.



444

222

# ACTIVIDAD 6.2

Tenemos que hacer consciente la manera en la que queremos vivir, debemos estar con una certeza absoluta de que es lo que queremos, por lo tanto, vamos a escribirlo. ¿Cómo es la realidad a la que busco alinearme en la vida?

Ejemplo: Es una realidad en donde no me falta nada, vivo feliz con mi familia y mis gatos

# ACTIVIDAD 6.3

El YO SOY tiene un gran poder, encontrar la manera más honesta y más clara de definirnos es la entrada para poder tener una claridad única en lo que buscamos en nuestras vidas, sobre nosotros y sobre la manera en la que queremos llevar nuestras vidas.

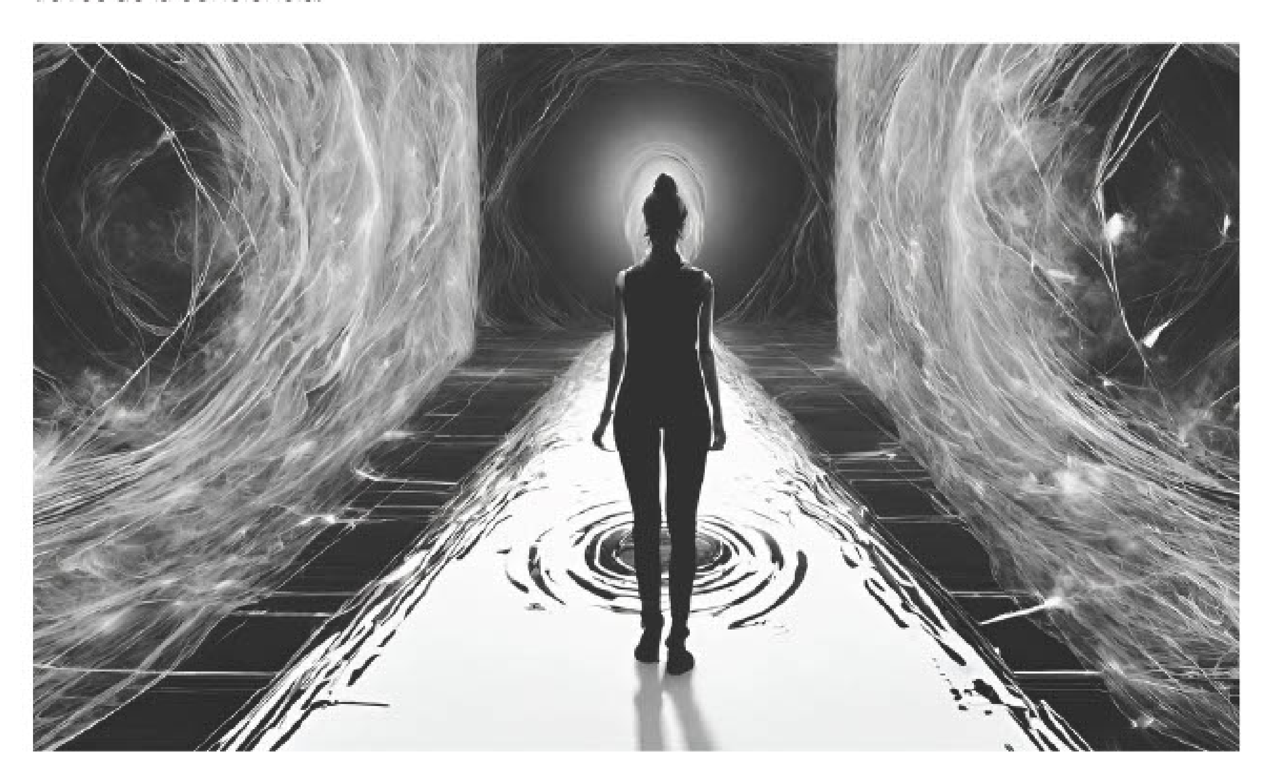
Este ejercicio tiene como finalidad entendernos, observarnos y definirnos, recuerda de igual forma que lo que escribas aquí tiene que ser algo atemporal, a pesar de que cambiamos constantemente describe quién eres, mientras más te vayas a la profundidad de tu ser será más fácil observarlo. Por tanto cuestiónate y escribe **¿Quién eres?**

Si el espacio no es suficiente, escríbelo en una hoja de papel, al final dobla la hoja y ponla en un lugar donde siempre esté presente.

**DÍA 7**

# 7. SALTOS CUÁNTICOS

Los santos cuánticos son una herramienta que podemos utilizar para empezar a crear nuestra realidad de una manera sorprendente, un salto cuántico se produce a través de un cambio de conciencia que impulsa una acción o una decisión específica en un momento presente, nosotros estamos dando en cada una de las decisiones saltos cuánticos, nuestra realidad siempre está cambiando, pero la manera de ir a donde queremos a nuestro camino verdadero siempre es a través de la conciencia.



∞

**5TA DIMENSIÓN = ESPÍRITU**

Campo de posibilidades infinitas interactuando en un presente.



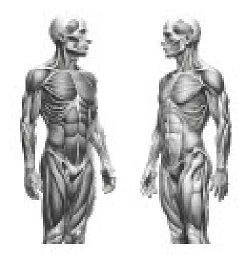
Todo se crea desde el presente en el momento en el que tomamos una decisión.

**MOMENTO PRESENTE**



**SIGUE TU VERDAD**

Sigue tu camino más eficiente o con menos drama.





# LA LÍNEA TEMPORAL MÁS EFICIENTE

Se dice que siempre hay un camino verdadero, un camino en el cual gastas la menor cantidad de energía, donde las cosas funcionan de manera natural, esa línea temporal o línea de vida siempre está presente y podemos acceder a ella a través de una transformación interna, a través de un cambio profundo de perspectiva de tu realidad presente, para ello es necesario tener una conexión profunda con tu ser, con tu esencia, con tu verdad.

Tú vas a identificar este camino porque es donde las cosas siempre funcionan o siempre salen bien, porque es el camino donde las cosas solo son y solo se dan, sin mayor complicación y sin mayor drama, recuerda que el drama, la queja y la intención y pensamiento negativo hacia las cosas genera automáticamente caos, para evitar ese caos y por el contrario, generar orden en tu vida, hazle caso a tu espíritu, observa las señales y en el momento preciso, toma acción, con determinación y con amor.



**CAOS** **ORDEN 369**

Entra en la línea temporal más natural a través de la:

**PRESENCIA** **CONSCIENCIA** **NATURALEZA**



# ACTIVIDAD 7.1

## EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN DE ENERGÍA PROPIA

Este ejercicio tiene como finalizar regresar de manera profunda toda la energía que se encuentra fuera de nosotros, vamos a hacer consciencia de todo lo que tenemos y todo lo que somos y vamos observarnos, el ejercicio es muy sencillo y el día de hoy lo puedes hacer durante la mañana o la noche.

Con una vela encendida a una distancia de aproximadamente 30cm vas a observar la flama y vas a sentir la separación entre tu y la vela, solo te vas a enforcar en presencia en la vela, vas a sentir desde el eterno aquí y ahora esta conexión. Esto te permitirá naturalmente regresar toda la energía a ti, todo lo que has dejado en otros lugares fuera de ti regresará naturalmente, cada que sientas que has puesto demasiada energía en cosas externas podrás volver a hacer este ejercicio, trata de sostener esta atención al menos durante 5 a 10 minutos para que sea ,más efectivo este ejercicio.

La intención de este ejercicio es que te limpies y protejas tu campo energético gracias a la vibración y concentración de la vela y de tu propia energía, trata de fundirte en esta energía.

## ALQUIMIA INTERNA

Seguramente después de este ejercicio te sentirás con mucha energía, esto es porque se ha generado un cambio interno profundo que te permitirá mantenerte con más fuerza, más atención en el momento presente y más atención en tus actos, esta alquimia no solo te dará más claridad si no que también te hará entender de manera subconsciente que tu energía es sagrada y que hay muchas cosas en este mundo real que hacen que se pierda, como por ejemplo, poner en un pedestal las cosas que queremos, engancharnos en situaciones incomodas o peleas, hacer drama o quejarnos de las cosas que nos suceden en nuestras vidas en lugar de afrontalo con detenimiento. Recuerda siempre detenerte a observar y observarte antes de actual. La fuerza siempre vive dentro de ti.

# ACTIVIDAD 7.2

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA VOLVER AL PRESENTE

Este ejercicio no solo te va a servir el día de hoy para cumplir con las actividades del día y mantenerte bien, también se puede convertir en una herramienta para que puedas volver al presente cada que sientas que estás pensando de manera constante en el futuro por cualquier situación o pensando en algo que haya sucedido en el pasado, obviamente no es realista mantenernos todo el tiempo viviendo en el aquí y en el ahora, también parte de nuestra naturaleza es pensar que sucederá más adelante, planear ciertas cosas, si tienes un viaje por ejemplo, a donde vas a llegar o de que manera lo vas a hacer. Pero todo esto tiene como finalidad hacer nuestra parte y hacer el trabajo de regresar aquí, a la fuente.

### 1 RELAJA TU CUERPO

No hagas este ejercicio pie porque te podrás marear. Siéntate a o acuéstate.



### 2 INHALA Y EXHALA

Inhala por la nariz y exhala por la boca, 5 segundos inhalación y 5 segundos exhalación sin pausa.



### 3 REPITE 3 VECES

Repite 3 rondas de 10 respiraciones con 20 segundos con el aire adentro entre cada serie.



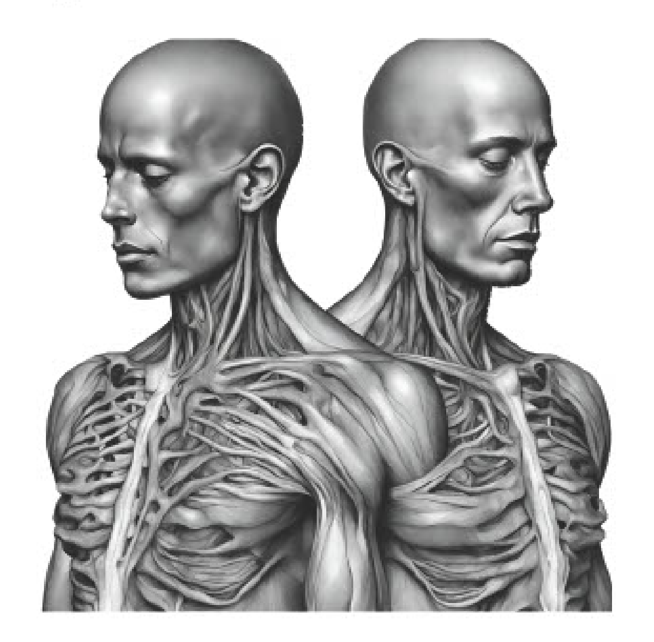
Al hacer este ejercicio sentirás una energía inigualable recorrer tu cuerpo, trata de que la práctica de este ejercicio de respiración se implante de manera constante en tu vida, si lo haces al menos dos veces a la semana, sentirás cambios como más claridad durante tu día o mejor descanso durante la noche. Es importante tomar en cuenta que mientras más repitas este ejercicio así como los que se encuentran en este libro, podrás ver los cambios, la constancia y la disciplina con tu propio cuerpo y con tu rutina personal harán que tengas mejores resultados con el paso del tiempo. Esto aplica para absolutamente todo en tu vida, léelo de nuevo.

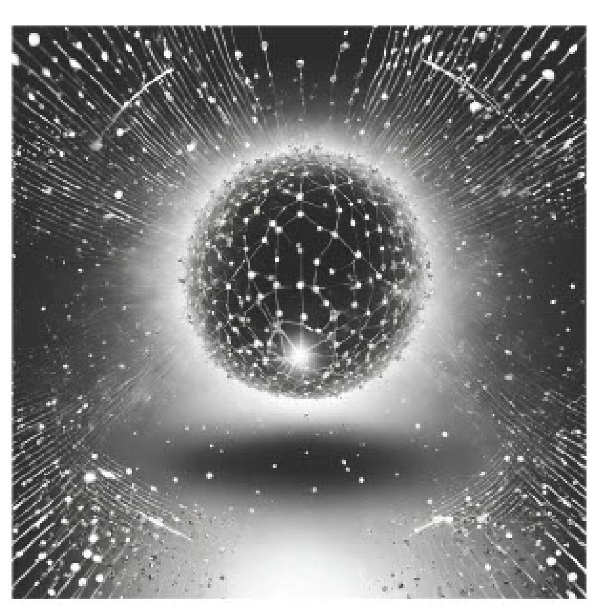
# ACTIVIDAD 7.3

## CARTA A MI DOBLE CUÁNTICO

La Ley del desdoblamiento del tiempo de Jean Pierre Garnier Malet nos dice que absolutamente todo en este universo tiene un doble que vive en un campo energético. Se dice que esta es la primera explicación científica de un concepto espiritual, el concepto de la intuición. Esto se probó por la Academia de Física de Nueva York cuando Jean Pierre buscaba predecir la entrada de planetoides a nuestro sistema solar. Lo que descubrió fue único,  fue que nuestra energía o nuestra luz se desplaza más rápido que nuestra materia biológica. Esto quiere decir que nuestro cuerpo físico siempre está conectado a este doble, sin embargo, nosotros al ser materia biológica nos desplazamos en esta tercera dimensión únicamente de manera lineal.

Desde que nacemos hasta que nos vamos de este mundo. Se dice que nuestro doble cuántico, que como el concepto lo dice, vive en este campo cuántico, se desplaza a través de todos los potenciales de nuestra experiencia. Eso quiere decir que conoce cualquier posibilidad, por lo que es capaz de escoger el mejor potencial y dirigirnos a través de los sueños y del momento presente a la mejor alternativa con nuestras decisiones. Muy similar a la conexión con nuestro espíritu como lo hemos hablado días anteriores.





**CAMPO CUÁNTICO = 5TA DIMENSIÓN = INFINITOS POTENCIALES**

**∞**

DÍA 7

444

# ACTIVIDAD 7.3

222

## CARTA A MI DOBLE CUÁNTICO

Escribe una carta pidiéndole guía en tus decisiones o pidiendo lo que tu quieras, estos mensajes llegarán a través de tus  sueños o con emociones, aprendes escucharlas, es a lo que le llamas intuición.

DÍA 8

222

444

# 8. AFIRMACIONES

## EL PODER DE LA PALABRA

El poder de las afirmaciones es algo que puedes utilizar como herramienta complementaria, se puede decir que nuestra palabra genera una vibración en nuestro entorno, por tanto genera un impacto. Todo lo que dices genera que algo se modifique a tu alrededor aunque tú no lo percibas de manera directa. Esto sucede porque cada una de nuestras palabras contiene una intención, una de las más grandes fuerzas con las cuales se configura nuestro campo energético. Las imágenes de abajo representan diferentes patrones que se crean dependiendo de las palabras que se dicen, esto con diferentes aparatos que miden la vibración del sonido.



**COMPASIÓN** **MIEDO** **AMOR** **CORAJE**

No solo es la vibración del sonido que se genera o la intención que trae detrás cada una de las palabras sino también el significado. Lo que significa para ti cada palabra es lo que a través del lenguaje crea tu realidad, por lo que es importante definir significados coherentes con lo que buscamos expresar. El significado que le das a las cosas es lo que puede llegar a representar en tu vida.Al afirmar nosotros estamos poniendo intención, significado y vibración en nuestro entorno, esto porque una afirmación es algo que tiene un significado de certeza en tu vida. ¿Qué te da seguridad en tu vida de que sucederá?

**INTENCIÓN** ¿Cuál es tu intención con esta afirmación?

**AFIRMACIÓN = SIGNIFICADO** ¿Que significado tiene para ti esto que afirmas?

**VIBRACIÓN** ¿En qué frecuencia se encuentra la vibración de tu afirmación?

**FRECUENCIA = EMOCIÓN**

Ulises Sampe®

# TERCERA LEY

## PRINCIPIO DE VIBRACIÓN

El tercer principio de las 7 es el principio de vibración, este principio nos dice que todo lo que vive en el universo se encuentra en vibración, según el conocimiento de la Kabbala el equilibrio no existe como una constante, sino es a través del flujo entre lo bueno y lo malo, entre la luz y la oscuridad, esto nos dice que nada nunca permanece estático, siempre estamos en movimiento, aunque no se perciba, todo está vibrando, como lo mencioné a través de las afirmaciones, la intención el significado y la vibración siempre están cambiando, todo cambia siempre, nos guste o no, ese flujo entre el caos y el orden nos lleva al entendimiento de nuestro ser cada vez más profundo.



### THOTH = DIOS EGIPCIO DE LA SABIDURÍA











**LUNA** **ARTES** **CIENCIA** **MUERTE** **ESCRITURA**

A Thoth se le conoce como el Dios de la sabiduría, la luna, las artes, la ciencia la muerte y la escritura, este conocimiento antiguo nos habla en la Ley de la vibración sobre la conexión de la palabra con la creación de cualquier cosa en esta existencia.

# ACTIVIDAD 8.1

## REPITE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES

Hanuman

1. Estoy en **control** de mi propia vida.
2. Atraigo la **abundancia** con facilidad.
3. Mi mente está llena de pensamientos **positivos**.
4. Merezco todas las **bendiciones** que la vida tiene para ofrecer.
5. La **felicidad** fluye hacia mí de manera natural.
6. Estoy en sintonía con mi **verdadero** propósito.
7. Mi energía atrae personas y **oportunidades** positivas.
8. Vivo en un universo de **infinitas** posibilidades.
9. Siembro semillas de éxito y cosecho resultados **abundantes**.
10. Estoy rodeado de **amor** y apoyo incondicional.
11. Atraigo la **prosperidad** en todas las áreas de mi vida.
12. Mis **sueños** y metas se hacen realidad.
13. Estoy en **armonía** con mi cuerpo, mente y espíritu.
14. Tengo un corazón **agradecido** por todo lo que tengo.
15. Soy un imán para la buena suerte y la **gratitud**.
16. Mi **confianza** en mí mismo crece cada día.
17. Mi **intuición** me guía en la toma de decisiones.
18. Soy un canal de amor y **compasión**.
19. Las soluciones **creativas** llegan a mí fácilmente.
20. Atraigo **relaciones** amorosas y saludables.
21. Mi salud y bienestar son mi **prioridad**.
22. Vivo en el **presente** y disfruto cada momento.
23. Estoy en **paz** con mi pasado y ansío el futuro.
24. Mi mente está en constante expansión y **aprendizaje**.
25. Mi **creatividad** fluye libremente en todo lo que hago.
26. Mi entorno refleja mi crecimiento y **prosperidad**.
27. La vida me brinda constantes oportunidades de **crecimiento**.
28. Mis **palabras** tienen el poder de crear mi realidad.
29. Soy un ser **único** y valioso en este mundo.
30. Mis **pensamientos** y emociones están en equilibrio.
31. La gratitud es la clave de mi **felicidad**.
32. Soy un imán para la paz y la **serenidad**.
33. Cada día, mi vida se llena de bendiciones y **alegría**.

**DÍA 8**



# ACTIVIDAD 8.2

## ESCRIBE TUS NUEVAS AFIRMACIONES DIARIAS

Escribe 10 afirmaciones y trata de tenerlas presentes siempre. La intención de estás afirmaciones es que puedan convertiste en tu mantra diario para de esta manera poder estar manifestando y creando tu realidad de manera constante desde una declaración de tu esencia hacía tu entorno.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Todo lo que afirmas al universo de manera constante tiene un impacto en tu entorno inmediato, de hecho genera que la intención, significado y vibración se plasme en cada una de las áreas de tu vida. Aprovecha estar energía.

# ACTIVIDAD 8.3

## AFIRMACIONES EN MOVIMIENTO

Este simple ejercicio consiste en hacer afirmaciones mientras realizas otra actividad, esto se puede integrar a tu vida cotidiana y puede llegar a tener un gran impacto en tu vida, la idea de esta actividad es seleccionar al menos una de las afirmaciones de los dos ejercicios anteriores y repetir en la mente o en voz alta de manera constante, esto te ayudará a entrar a un estado profundo y elevado de conciencia en donde podrás implantar en tu subconsciente esta vibración.



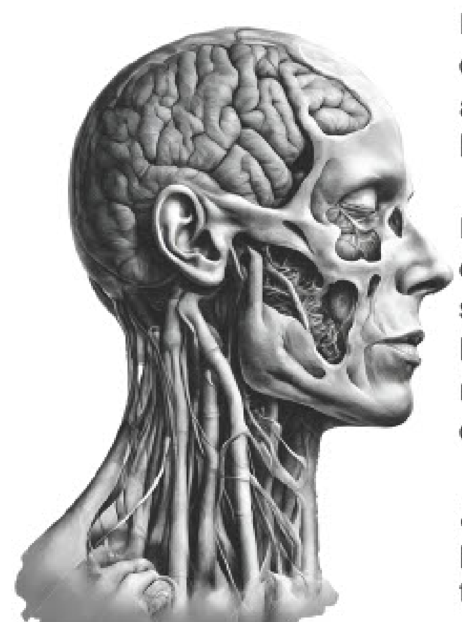
Vivo en el presente y disfruto de cada momento.

No importa la actividad que estés realizando, puedes repetir esta afirmación u otras afirmaciones similares. Lo importante es que sientas y conectes con la intención de lo que estás diciendo. De igual manera, es importante que, acompañado de este ejercicio, empieces a hacer verdaderamente consciente cada una de las palabras que pronuncias todos los días en tu vida. Recuerda que las palabras son hechizos y pueden cambiar muchas cosas de tu entorno.

# 9. MENTE Y CREACIÓN

En los primeros días de este manual hablamos sobre la primera de las 7 leyes universales, el principio de mentalismo, cómo es que todo lo que existe se crea a través de la mente, o mejor dicho de pensamiento, y ese pensamiento que tenemos el día de hoy ha formado parte de una domesticación de ese sueño colectivo en el cual hemos crecido. Muchas de las cosas que pensamos están basadas en un conjunto de redes de pensamiento que también forman parte del pensamiento de muchas personas, pero ¿de qué manera podemos volver a pensar desde nuestra verdad?

Aunque sea complejo, es posible crear un pensamiento interno basado en nuestra verdad, en lo que somos de manera interna. Pero para hacerlo, tenemos que establecer un vínculo directo con nuestro espíritu así como con nuestras emociones.



La lección de hoy consiste en explorar de manera consciente nuestra mente y como esta nos puede ayudar a crear la realidad que queremos, empecer a basar ese pensamiento desde esa verdad interna.

La verdad interna no se puede observar hasta que te observes en presencia, que hagas caso a lo que está sucediendo dentro de ti, para eso se necesita honestidad, valentía y mucho coraje para mirar nuestros pensamientos sin juicio, sin drama y desde un centro que nos permita cada vez ir más adentro.

¿Cuál es el pensamiento que tienes de tu ser? ¿Cuál es pensamiento de tu entorno, de tus seres queridos, de tus amigos?

**ELEMENTOS DE UNA MENTE CONSCIENTE =**

**CLARIDAD**

**OBSERVACIÓN**

**CONSCIENCIA**

**PRESENCIA Y CONEXIÓN**

**DÍA 9**

# ABRIENDO NUEVOS CAMINOS MENTALES

Si conectamos con un pensamiento, conectamos directamente con un hilo de luz, hilo que posiblemente se abre hacia una idea, y si esa idea se ejecuta, en ese momento estamos abriendo un camino, una posibilidad, un portal hacia una nueva experiencia, la creatividad que nosotros tengamos nos puede abrir una alternativa profunda para poder crear una experiencia diferente, cada pensamiento por lo tanto crea ese camino.

Sin embargo, en muchas ocasiones estas limitaciones mentales son suficientemente capaces de detenernos, de generar caos y de alejarnos de nuestra naturaleza de creación, a partir de eso, podemos pensar que tenemos que luchar con nuestros pensamientos débiles o pensamientos que nos sabotean, pero no es así, no tenemos que luchar con nada, más que con nosotros mismos para volver a nuestra verdad, a nuestro camino más ordenado o más natural, porque dentro de la infinidad de posibilidades que existen para nuestra experiencia siempre hay caminos verdaderos y la llave que abre cada uno de estos caminos es nuestra mente verdadera o nuestra naturaleza. Por lo tanto, la clave está en cambiar o modificar nuestros pensamientos, la llave del camino, adaptar esa llave a esos caminos que queremos abrir, adaptar esa llave a esa manifestación.

"El que puede cambiar sus pensamientos, puede cambiar su destino."



**PENSAMIENTO ORDENADO**
**=**
**LLAVE DE CAMINOS VERDADEROS**

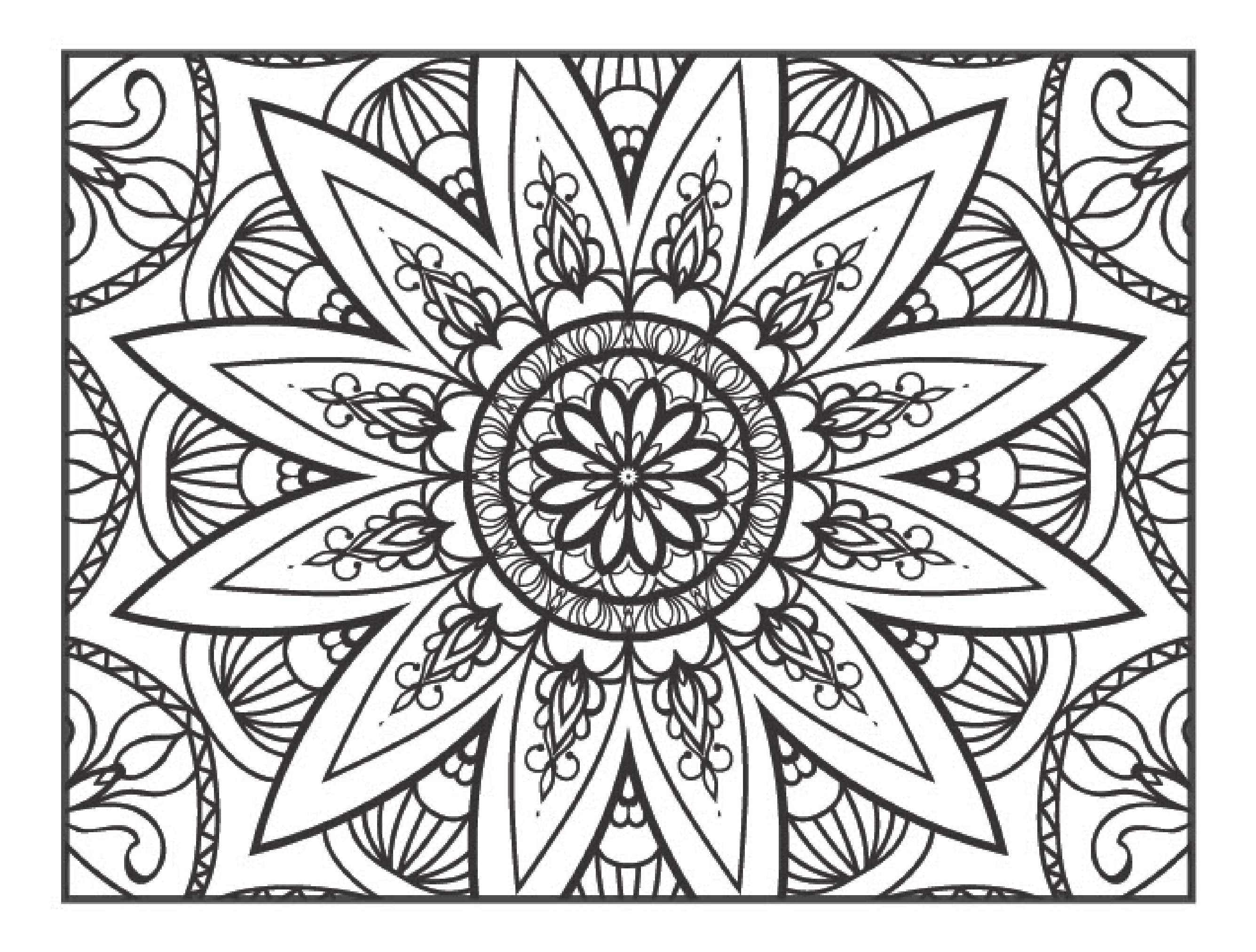


Explora tu capacidad de abrir esos nuevos caminos buscando la manera más eficiente de resolver y avanzar por cada una de las circunstancias que van apareciendo en tu vida, tu mente es el canal que genera la apertura a la exploración de diferentes alternativas, pero la clave es siempre hacerlo a tu modo, la manera en la que tú decides avanzar y hacer las cosas es la manera en la que todo tu entorno se va a desarrollar, crea por ende, tu propio sueño y no vivas bajo el sueño de nadie más.

# ACTIVIDAD 9.1

## MANDALA DE MANIFESTACIÓN

Como has podido ver en este manual, está lleno de arte y de inspiración. Una de las herramientas que nos ayudan a manifestar es el arte. De hecho, los Toltecas veían al ser humano como artistas, por eso el significado de dicha palabra. Somos artistas de nuestras propias vidas. En esta actividad te invito de manera consciente a que llenes de color o de lo que tú quieras la siguiente figura. En cada trazo introduce la intención que tienes para poder manifestar. Esto no solo genera conexiones neuronales nuevas sino también estimula de manera profunda tu mente y pensamiento. Es una actividad muy sencilla pero que contiene mucho impacto.



DÍA 9

444

# ACTIVIDAD 9.2

222

## ¿QUÉ HARÍAS SI...?

Las limitaciones viven únicamente en nuestro cerebro, sin embargo cuando somos capaces de quitar esa barrera, el pensamiento, la creatividad y la creación surgen de manera natural, en muchas ocasiones las limitaciones son el dinero, el tiempo, el entorno o cualquier cosa, pero ¿qué pasaría si esas limitaciones no existieran? ¿Qué harías con tu vida? ¿Qué vida crearías?

Escribe lo que harías en tu vida si no existieran los límites de tu pensamiento, dinero, tiempo, recursos, piensa en grande y abre las posibilidades.

# ACTIVIDAD 9.3

## EJERCICIO DE OBSERVACIÓN

Muy pocas veces nos detenemos realmente a observar qué es lo que pensamos, nuestros pensamientos pasan, llegan y nos invaden la mayoría del tiempo y ni siquiera nos damos cuenta. El día de hoy vamos a implantar una nueva habilidad en nuestras vidas, el día de hoy vamos a hacer el ejercicio de observarnos. Así como en los siguientes días, vamos a hacer conscientes nuestros pensamientos, qué es lo que se viene a nuestra mente, qué lo detona. Parece un ejercicio extraño, sin embargo, hacer este simple cambio en tu vida puede tener un impacto profundo en la manera en la que diriges tus pensamientos y, por ende, la manera en la que piensas.

### FORMULA PARA LA AUTO- OBSERVACIÓN

**AUTO-OBSERVACIÓN**
**=**
**PRESENCIA INTERNA + PRESENCIA EXTERNA * SENSACIÓN Y EMOCIÓN**



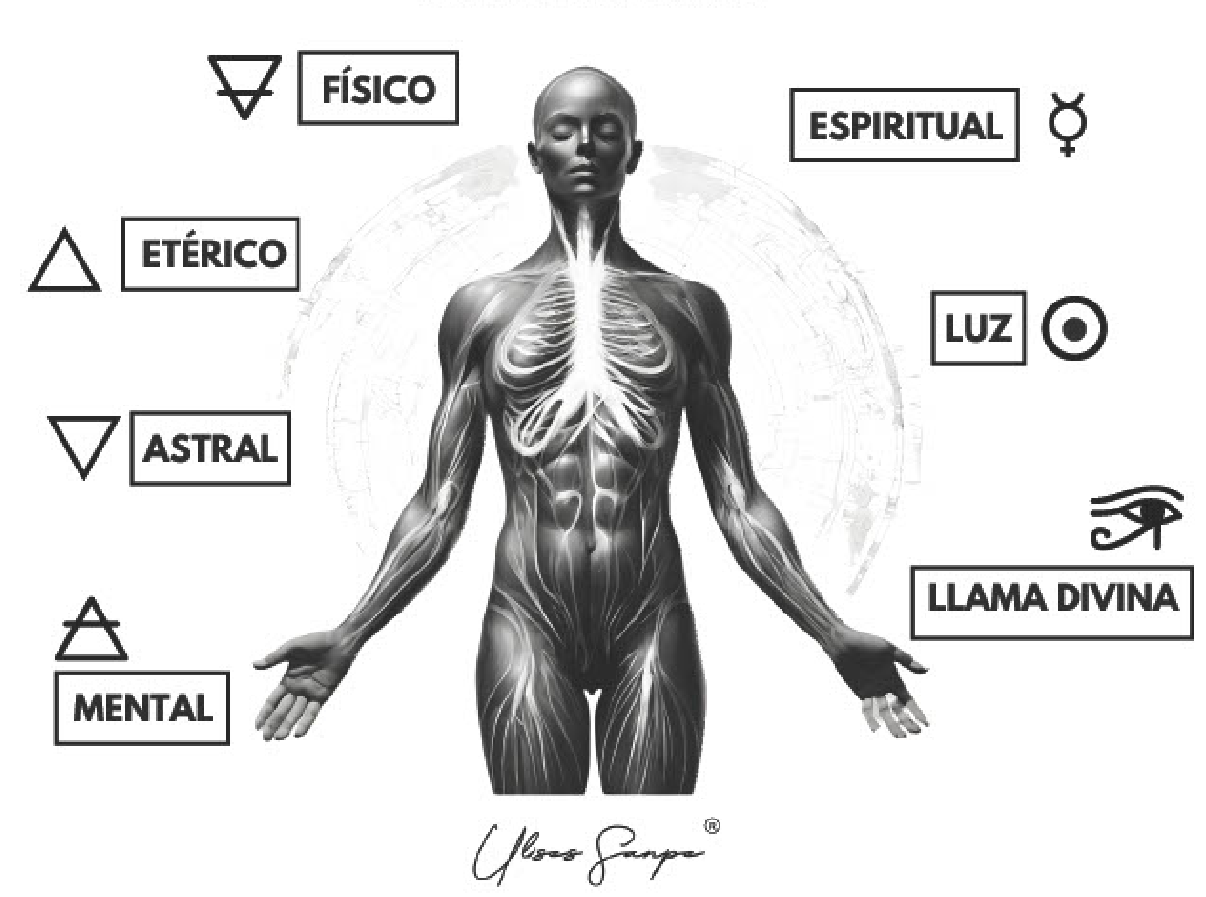
# 10. MI CUERPO

Nosotros somos seres espirituales, nos conforma algo más sagrado que un solo cuerpo físico, sin embargo se nos ha dado un cuerpo tan perfecto que si lo utilizamos bien podremos crear cualquier cosa. Recuerda que tu cuerpo contiene un corazón, un cerebro y miles y millones de células que están adaptadas a ti, a lo que eres. Ese cuerpo es tu transporte de luz, es tu instrumento de creación. Si tu cuerpo no se encuentra bien no podrás hacerlo. Tu vehículo es sagrado y es el que te permite enviar y recibir las señales adecuadas en tu entorno.

Te has cuestionado ¿Qué tanto cuido y respeto mi cuerpo? ¿Qué tanto estoy moviendo mi cuerpo? ¿Cuál es la calidad de alimentos que entran a mi cuerpo?

Algo importante que también tenemos que tener en cuenta es que tenemos siete diferentes cuerpos, no solo el cuerpo físico. Estos cuerpos mueven energía desde diferentes estados y niveles, pero todos estos cuerpos son importantes.

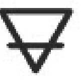
## LOS SIETE CUERPOS



# SOMOS TRANSPORTE DE LUZ

## LOS CUATRO CUERPOS INFERIORES

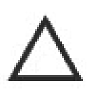
**FÍSICO**



Tierra

El cuerpo físico está compuesto de células, cada una de las cuales representa una vida minúscula e independiente. Está compuesto por sólidos, gases y líquidos, pero no tiene la capacidad de sentir por sí mismo. El cuerpo astral es el que recibe las sensaciones de placer o dolor, ya que el poder de sentir no se encuentra en las células físicas sino en el cuerpo astral o de sentimientos. Es por esta razón que, cuando uno duerme, se encuentra bajo anestesia o, cuando muere, el cuerpo astral se separa del físico y este deja de sentir. Es importante destacar que el cuerpo físico está hecho principalmente del elemento tierra.

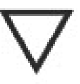
**ETÉRICO**



Fuego

El Vehículo del Prana es un modelo idéntico del cuerpo físico conectado al cuerpo astral. Alberga los chakras y transmite la corriente de vida al cuerpo físico. Si se separa, los chakras se desalinean y la salud del cuerpo físico se ve afectada. Es importante tratar el cuerpo etérico para curar el cuerpo físico, ya que las enfermedades se manifiestan primero en el cuerpo etérico y luego en el cuerpo fisico. Se representa por el elemento fuego.

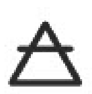
**ASTRAL**



Agua

El Cuerpo Astral está compuesto por siete grados de materia astral y se manifiesta en el plano astral. Es responsable de las emociones y cualidades del carácter, y está compuesto por el elemento agua. El aura astral es una porción que sobresale del cuerpo físico y puede extenderse a varios metros de distancia. La variedad de colores del aura depende de la calidad de los pensamientos y sentimientos del poseedor, y cambia continuamente.

**MENTAL**



Aire

El cuerpo mental es la inteligencia del cerebro humano, compuesta por partículas del plano mental. Crece a medida que evolucionamos y alberga nuestros pensamientos, ideas y conocimientos racionales e intuitivos. El elemento aire es su componente principal. Además, existen cuatro cuerpos que vibran en la tercera y cuarta dimensiones y se combinan para formar el Ello, la parte más profunda e innata de nuestra personalidad que representa nuestros impulsos, deseos y necesidades más elementales y primitivas.

# SOMOS TRANSPORTE DE LUZ

## LOS TRES CUERPOS SUPERIORES

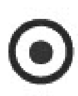
**ESPIRITUAL**



Mercurio

Se le conoce como el Yo Superior o Ángel Solar, y es considerado nuestro verdadero Ángel Guardián. También se lo asocia con el Espíritu Santo y se considera la parte femenina de la Triada Superior (Binah). El cuerpo espiritual almacena todas las cosas positivas que hemos hecho en cada existencia y está compuesto por siete bandas circulares. Este ente divino se encarga de concedernos todo lo que pidamos bajo la gracia de DIOS. Su representación se caracteriza por el color rosa, simbolizando la forma. Además, es importante tener en cuenta que el cuerpo espiritual es inmortal.



Oro

Nutrir aspiraciones amorosas y elevadas es esencial: la ternura y compasión hacia toda la humanidad son fundamentales. Este sentimiento es la intuición humana, el Hijo, la Mónada Cósmica, o también conocido como Cuerpo Búdico en la filosofía oriental. Su hogar es nuestro corazón y se manifiesta a través de la victoriosa llama triple. Si se le permite actuar libremente, puede dirigirnos divinamente. El color amarillo o dorado lo representa: la Conciencia o la Conciencia Crística. (SABIDURÍA)

**LLAMA DIVINA**



Ra

El cuerpo Átmico, también conocido como Atma, es la manifestación más sutil de la naturaleza humana. Esta entidad divina irradia nuestro verdadero ser en el Cuerpo Crístico, y se considera la presencia de Dios en nosotros. Nuestra Presencia Divina, o Yo Supremo Espíritu Divino, es la Mónada Divina que se representa con el color azul, la Vida. Estos tres cuerpos superiores, el Cuerpo Átmico, la Presencia Divina y la Mónada Divina, conforman la Llama Trina y vibran en las dimensiones quinta y séptima. Al lograr la armonía completa de nuestros chakras y la unificación de los siete cuerpos, habremos alcanzado nuestra ascensión.



# ACTIVIDAD 10.1

Marca lo que te hace falta y escribe como puedes mejorar en estas áreas del cuerpo físico.

| | | |
|---|---|---|
| Alimentación | ☐ | |
| Descanso | ☐ | |
| Movilidad | ☐ | |
| Compromiso | ☐ | |
| Amor | ☐ | |
| Naturaleza | ☐ | |
| Conocimiento | ☐ | |

DÍA 10

# ACTIVIDAD 10.2

Escribe tres nuevos hábitos con respecto a la relación con tu cuerpo físico, y la fecha en donde empezarás.

| | | |
|---|---|---|
| Alimentación | | |
| Descanso | | |
| Movilidad | | |
| Compromiso | | |
| Amor | | |
| Naturaleza | | |
| Conocimiento | | |

222



444

# ACTIVIDAD 10.3

Dibuja con conciencia tu cuerpo, trata de añadir los 7 cuerpos energéticos y utiliza el espacio para proyectar cómo visualizas el campo alrededor de tu cuerpo. Apóyate en la descripción de cada uno de los cuerpos.



**DÍA 11**

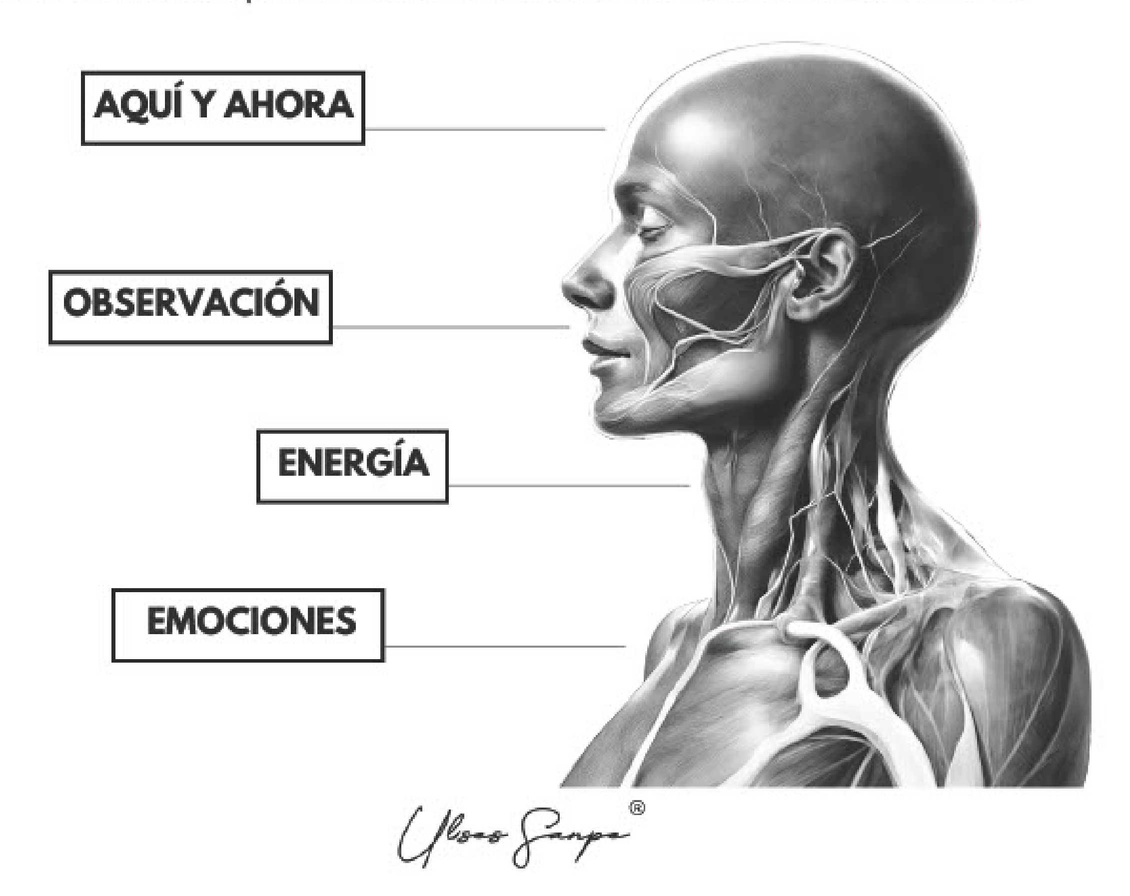
# 11. LEY DEL UNO

La Ley del Uno o Filosofía de la Unidad sostiene que todo en el universo está interrelacionado y surge de una única fuente o conciencia universal. Esta teoría defiende que cada ser u objeto del universo es una expresión de esta conciencia universal, y que el propósito de la vida es tomar conciencia de esta conexión y unificación. La Ley del Uno plantea que todo lo que pensamos, hacemos o sentimos afecta a los demás y al mundo que nos rodea. Por lo tanto, el amor, la compasión y la empatía son valores esenciales para convivir en armonía con el universo y las personas que nos rodean. En definitiva, la Ley del Uno nos invita a trascender nuestra individualidad y conectar con nuestro entorno para alcanzar una vida plena y consciente.

## UNIDAD = COCREACIÓN DEL ENTORNO

## CONEXIÓN CONSCIENTE CON NUESTRO ENTORNO

La clave para la utilización de la Ley del Uno consciente es tener una conexión profunda con nuestro entorno. La clave para conectar con nuestro entorno consiste en 3 elementos:



# VIBRACIÓN EN EL ENTORNO

| | |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegría | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatía | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20 |

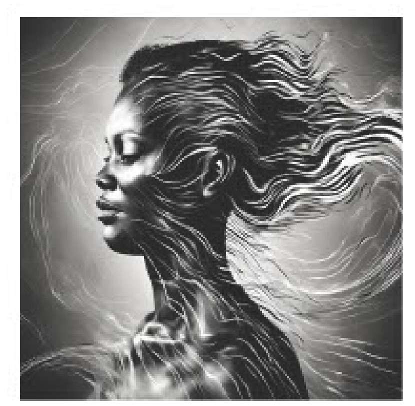
Recordemos esta tabla, es importante entender que a través de nuestras emociones nosotros vamos dejando una vibración especifica en nuestro entorno, esto lo podemos observar de manera muy fácil, cuando estás en una emoción elevada como amor o alegría nuestra percepción de las cosas a nuestro alrededor cambian y se hacen más ligeras, existe un intercambio con nuestra energía y la energía del entorno con nosotros de la misma manera, conectamos.

Sin embargo, a pesar de que este intercambio exista también se puede generar una alteración de la vibración específica del entorno, podemos transformar esta energía, la concentración y el enfoque hacen que se transforme, estos elementos no solo pueden hacer que cosas específicas tengan una vibración más elevada sino que podamos percibir esa vibración de una manera más profunda desde nuestro ser hacia todos lados.

**FORMULA PARA:**

**CAMBIAR LA VIBRACIÓN DEL ENTORNO (CVE)**
**=**
**CONCENTRACIÓN(CC)+ ENFOQUE(FS) * EMOCIONES ELEVADAS(EM)**





222

DÍA 11

444

# ACTIVIDAD 11.1

## CAMBIA LA ENERGÍA DE TU ENTORNO

Vamos a utilizar la fórmula para cambiar la vibración del entorno. Lo puedes hacer en cualquier entorno, en un lugar concurrido por muchas personas o incluso un lugar en donde no haya nadie, vas a utilizar tu propia energía, la idea de este ejercicio es que hagas consciente cómo es que te estás sintiendo y los estímulos energéticos que estás experimentando de manera interna. Enfócate en sentir los cambios de energía a tu alrededor.

**CVE = CC + FS * EM**







### PASO 1

Concéntrate en cualquier cosa en tu entorno, al hacer esto observa lo que sientes y cómo es que quieres transformar esa energía.

### PASO 2

Enfócate en la transformación de la energía, cómo se mueve y cómo vibra la energía en tu entorno. Solo permite sentir tu conexión con todo.

### PASO 3

Siente, date un momento para sentir todas las emociones y observar que fue lo que sucedio dentro de ti, recuerda que como es afuera es adentro, observa el cambio de tu entorno.

11.11

# ACTIVIDAD 11.2

## HABLA CON UN DESCONOCIDO

La intención es fluir, confiar y conectar con la Ley del Uno. El día de hoy, trata de hablar con alguna persona que no conozcas y que te resuene para conectar. Trata de llevar la conversación como tú gustes, puede ser una conversación simple o profunda.

Sin embargo, el ejercicio está en observar a esta persona como parte de ti. De igual forma, trata de hacer conscientes todas tus interacciones con las personas, entendiendo que cada persona con la que hablas también es parte de ti o está conectada a ti.

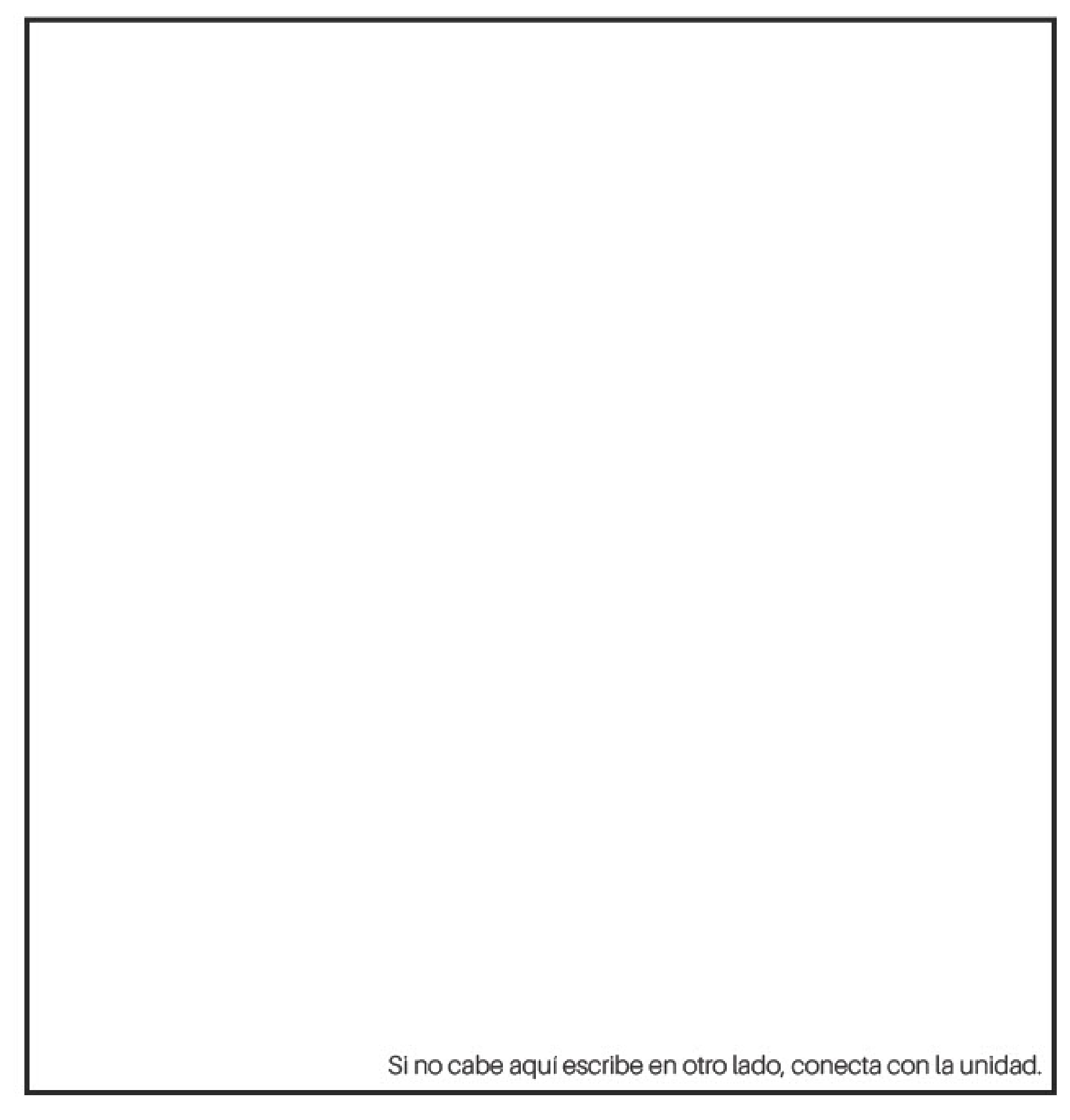


**DÍA 11**

# ACTIVIDAD 11.3

## CARTA AL MUNDO

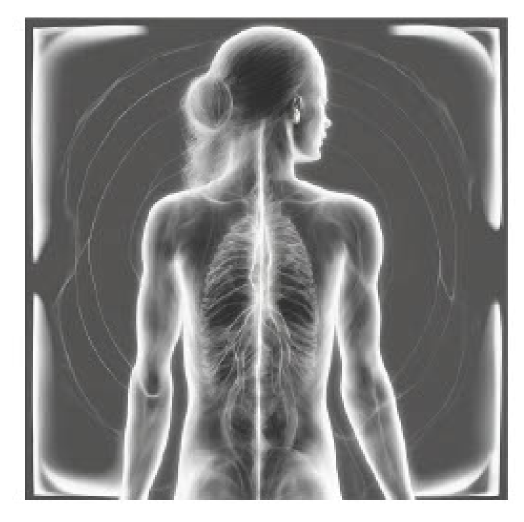
En este momento de sensibilidad y conexión total, te invito a que escribas una carta dirigida a todo el mundo, a toda la humanidad, a toda la naturaleza y a todo lo que existe. Porque al final, eres tú.



# 12. GRATITUD

Si no ves lo que ya tienes, el Universo o Dios no te dará más de lo que sepas agradecer. Uno de los elementos más profundos para la creación es el agradecimiento de lo que ya es y de lo que ya tenemos. Observa a tu alrededor y presta atención a todas las bendiciones con las que cuentas.

**GRATITUD =**
- **VIBRACIÓN ELEVADA**
- **CONEXIÓN**
- **ABUNDACIA**



Tu cuerpo se ve así cuando agradeces, hay mucha energía elevada que se desprende de tus 7 cuerpos, principalmente de tu cuerpo espiritual y tu llama divina.

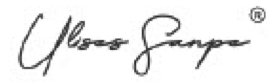
De igual forma, así como todo lo que existe en este universo es infinito, funciona todo un reflejo y multiplica de manera abundante todo lo que tu haces y todo lo que tu eres, la clave en este caso es reconocer que formamos parte de esta energía de gratitud. Si tu agradeces la vida en abundancia te llena de más motivos para agradecer, si al contrario maldices o te quejas el universo o Dios te dará más motivos para quejarte.

El agradecimiento es la virtud que nos permite conectar con los demás, como lo trabajamos el día de ayer, con la Ley del Uno, el acto de agradecer es algo que también nos conecta con los demás de forma profunda. Por lo tanto, agradece.




No critico
No me quejo
No condeno
Me disculpo
Perdono
Amo
Aprecio
Honro
Soy sincero
Pienso positivo



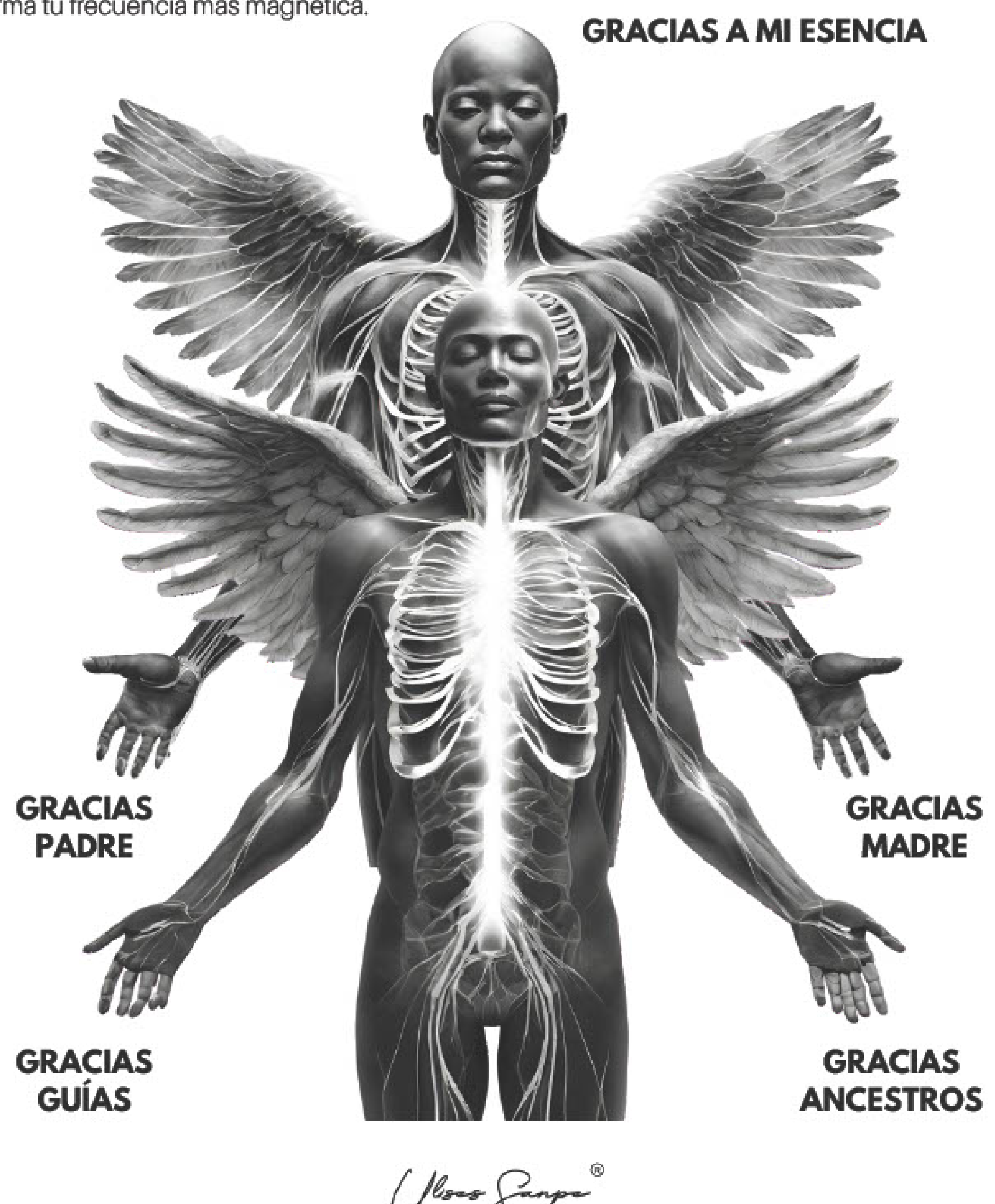


DÍA 12

222 444

# GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS

Cada vez que das las gracias, no solo estás diciendo una palabra con la cuál reconocer el que alguien te aporte algo, sea de su energía o algo material, también estas emitiendo una frecuencia electromagnética elevada que te permite aumentar tu vibración y hacer de igual forma tu frecuencia más magnética.




Ulises Sampe®

# ACTIVIDAD 12.1

## MIRA TODO LO QUE TIENES

Escribe 10 cosas que agradeces en tu vida y aunque sabemos que hay muchas más cosas, podemos empezar por hacer consciente lo primero que se nos viene a la mente. Escríbelo en presencia y no lo pienses mucho, simplemente siente desde lo profundo de ti ese agradecimiento.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

¿Cómo te sientes después de este ejercicio? ¿Qué es lo que sucede en este momento dentro de ti? Seguramente con una vibración más elevada, recuerda que el enfoque en las cosas que sí funcionan y valorar todo lo que tenemos en nuestra vida es una gran fuente de creación, porque nos hace darnos cuenta de que tenemos todo y que siempre ha sido así. Vives alrededor de muchas bendiciones.

# ACTIVIDAD 12.2

Haz una lista de 3 cosas o personas que das por hecho y escribe como puedes expresar más agradecimiento por esto. ¿De qué manera vas a valorar más lo que tienes?

1.-

2.-

3.-

¿Cómo puedes expresar más agradecimiento? Con tu amigos, familia amigos, o inclusive contigo.

1.-

2.-

3.-

Escribe 3 cosas que hayan pasado en tu vida por las cuales agradeces y agradeces que te hayan traido aquí y a lo que eres hoy.

1.-

2.-

3.-

444

222

# ACTIVIDAD 12.3

## GRACIAS A QUIENES ESTÁN, A QUIENES YA SE FUERON Y A QUIENES VINIERON POR UN TIEMPO

¿De qué personas de sientes más agradecidx? Haz una lista de cada una de estas personas.

# 13. FORMULA DE MANIFESTACIÓN

## LOS PLANOS DE LA EXISTENCIA Y LA CREACIÓN

Esta fórmula hace referencia a algunos temas que hemos visto en días anteriores. En este caso, es una combinación detallada de los elementos que nos pueden ayudar a manifestar de manera constante y elevada. De esta manera, esto puede formar parte de nuestra realidad presente. La manera en la que materializamos las cosas en nuestra vida siempre debe ser desde nuestra naturaleza, es decir, desde nuestro espíritu, para ello tenemos que conectar con esa quinta dimensión.








**5TA DIMENSIÓN**
**=**
**CAMPO DE POSIBILIDADES INFINITAS, ESPÍRITU**
**∞**



**4TA DIMENSIÓN**
**=**
**CREENCIAS**
**MOLDE DE NUESTRA REALIDAD**



**3RA DIMENSIÓN**
**=**
**EXPERIENCIA HUMANA**
**“REALIDAD**

Para manifestar, tenemos que tener presente a nuestro Yo Verdadero, estar conscientes de que esa verdad interior es la que nos va guiando para sentir, para pensar y para actuar en armonía y coherencia.

222 444

**DÍA 13**

# FORMULA

## MANIFESTACIÓN = SENTIR + PENSAR + ACTUAR (SOLTAR)

| | |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegria | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatia | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20 |

| | |
|---|---|
| $\gamma$ | **GAMMA 35 - 100 HZ**<br>Rendimiento elevado, descubierto por meditadores. Comprehensión del sentido. |
| $\beta$ | **BETA 12 - 35 HZ**<br>Estado de consciencia activa con gran concentración. Tareas mentales y atención. |
| $\alpha$ | **ALPHA 8 - 12 HZ**<br>Estado de vigilia o relajación. Puerta de acceso al subconsciente. |
| $\theta$ | **THETA 4 - 8 HZ**<br>Estado semi - hipnótico vivimos ahí entre los 2 y 6 años. Creencias en subconsciente. |
| $\Delta$ | **DELTA .5 - 4 HZ**<br>Estado semi - hipnótico vivimos ahí hasta los 2 años. |




## TODO DESDE TU NATURALEZA

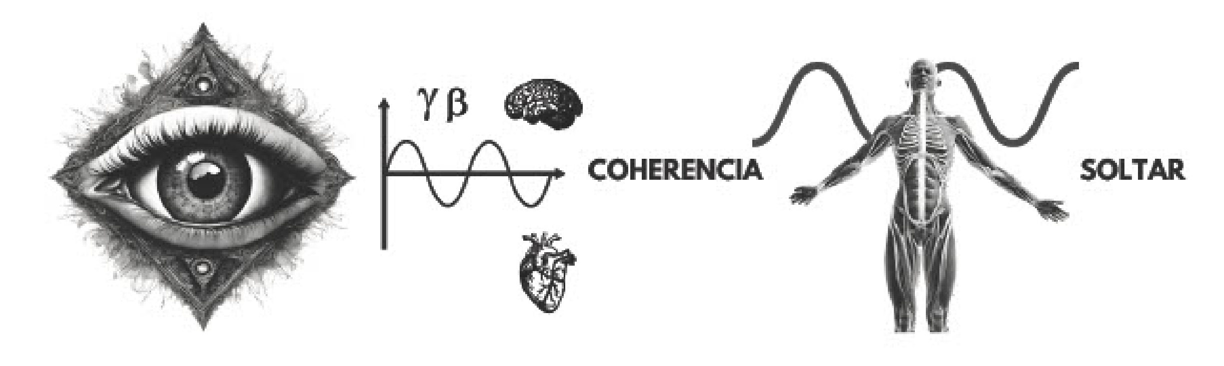
Una de las cosas que nos hace coherentes en este proceso es alejarnos de todo lo que identifiquemos como queja, drama o caos, ya que esto genera control y nos aleja de lo que queremos manifestar.



# FORMULA

## VISUALIZACIÓN NATURAL DE LO QUE ERES O LO QUE YA TIENES

Antes de utilizar esta fórmula lo que tenemos que hacer es identificar con precisión qué es lo que quieres, haz el ejercicio de visualizar para iniciar con el sentir, lo que hace que puedas sentir que lo que quieres se está manifestando es la visualización, ya que lo visualizaste puedes iniciar a aplicar la fórmula, en los ejercicios del día de hoy vamos a hacer unas respiraciones para poder visualizar de manera clara lo que quieres.




**VISUALIZACIÓN CLARA**

**MANIFESTACIÓN = SENTIR + PENSAR + ACTUAR (SOLTAR)**

**IDENTIFICACIÓN NATURAL (YA VIVE EN TI)**

**MATERIALIZACIÓN**

Para materializar esa realidad es necesario que puedas conectar con una naturaleza profunda en esa visualización, en la cual sientas, pienses y entiendas de manera activa cómo es que tienes que actuar para llegar a ser o tener eso que quieres. De esta manera podrás conectar con lo que buscas muchas veces de manera inconsciente.

# ACTIVIDAD 13.1

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA VISUALIZAR

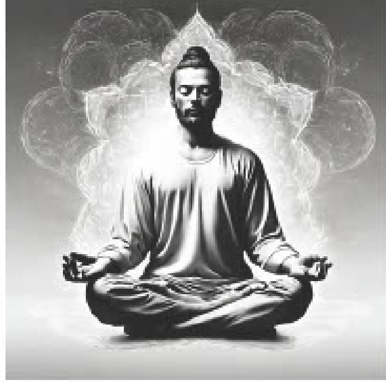
Este ejercicio de respiración te ayudará a conectarte con tus deseos y a obtener la claridad necesaria para observar profundamente lo que quieres crear en tu vida. Puedes hacerlo diariamente para visualizar tus objetivos. Consiste en lo siguiente:

### PASO 1



Relájate y cierra los ojos por un instante mientras visualizas lo que quieres. Sentirás al inicio que no es tan claro, pero trata de conectar con eso.

### PASO 2



Inhala lenta y profundamente por la nariz mientras observas lo que quieres. Siente cómo se vuelve más claro. Concéntrate en la inhalación.

### PASO 3



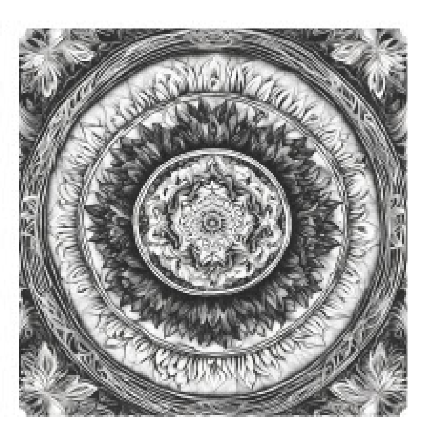
Exhala mientras conectas con la emoción presente de ya tener eso que quieres, al momento de exhalar también concéntrate en soltar cualquier expectativa.



Repite la inhalación lenta de 3-5 veces lentamente. Concéntrate en la visualización de lo que quieres.



Conecta con la claridad de esa visualización, hazlo cada vez que sientas necesario.



Mantén la visualización dentro de ti, obsérvalo desde el corazón.

# ACTIVIDAD 13.2

## ELEVA TU VIBRACIÓN DE MANERA NATURAL

| | |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegria | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatia | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20 |

### 1. IDENTIFICA EN QUÉ VIBRACIÓN TE ENCUENTRAS

### 2. AL IDENTIFICAR TU VIBRACIÓN CONECTA CON ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

- Meditación
- Respiración consciente
- Grounding
- Pintura o expresión artistica
- Tomar vaso de agua
- Habla con algún amigo o familiar
- Otro

### 3. REALIZA LA ACTIVIDAD QUE SELECCIONASTE

### 4. RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿En que emoción te encontrabas?

¿En que emoción estás ahora?

¿Qué consideras que cambio dentro de ti?

¿Qué actividades agregarias para elevarte?

Ulises Sampe®

# ACTIVIDAD 13.3

## HAZ SILENCIO POR 10 MINUTOS



Selecciona a lo largo de tu día 10 minutos libres en donde no tengas ninguna distracción y no hables, solo siente y obsérvate. ¿Cuántas veces al día te observas en silencio? Lo que sientes y lo que pasa dentro de ti, esta es una gran oportunidad para reunirte de nuevo contigo y escucharte, seguramente muchos pensamientos se vendrán a tu mente, es normal, no trates de callarlos porque ahí seguirán, solo obsérvalos. Suelta todas las distracciones, no permitas que nada te interrumpa, puedes cerrar los ojos para tener una observación más profunda.

Al terminar esta actividad, escribe cómo te sientes, lo que pudiste observar y lo que sucedió dentro de ti.



# 14. LEY DE LA ATRACCIÓN

## LO SEMEJANTE ATRAE A LO SEMEJANTE

La ley de la atracción actúa a través de nuestra propia energía, la cual se genera por nosotros gracias a nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras creencias. Esta energía atrae eventos, circunstancias y personas a tu vida.

**PENSAMIENTOS** **EMOCIONES** **CREENCIAS**



Existen 4 pasos para utilizar la Ley de la Atracción los cuales se asemejan a la Fórmula de manifestación, sin embargo, esto es un método que también puedes utilizar para poder manifestar. Es importante recalcar que como todos los métodos que vemos en este libro, el punto final y más importante es tomar acción.

### PENSAMIENTO Y EMOCIÓN

Tu pensamiento y emoción elevados en coherencia con lo que quieres atraer a tu vida.

**1**

### ALINEACIÓN ENERGÉTICA

Sentir y pensar para poder mover tu energía interna activa.

**2**

### VISUALIZACIÓN Y CREENCIA

Trabajo y observación de creencias de lo que podemos o no hacer para reprogramarnos.

**3**

### ACCIÓN

Hacer todo lo que está en nuestras manos para poder atraerlo.

**4**

**DÍA 14**

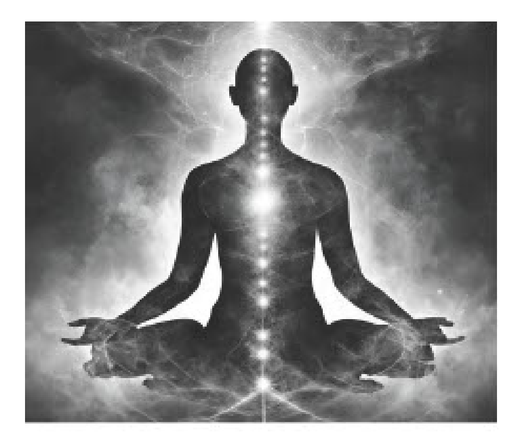


# DE AFUERA HACÍA ADENTRO

## ¿CON QUE ENERGÍA CONECTAS?

Si logras identificar eso que quieres atraer, si puedes visualizarlo de manera clara, conectar con la emoción y de esta manera emitir la energía correcta puedes alinear esa energía de manera natural en tu vida, así como lo hemos visto en la Ley de la Asunción, la Ley del Uno y en los demás métodos de este libro. Es poder conectar desde una naturaleza, es decir desde el orden de tu espíritu con eso que quieres. Recuerda que todo ya vive en ese campo unificado, en ese campo de posibilidades infinitas, ese campo ya cuenta con el potencial en donde tú atraes eso que quieres, es parte de esa naturaleza.

Es por eso que tenemos que tener sumamente presente qué es eso que queremos atraer, debemos identificar nuestras creencias con conciencia para poder atraer con fuerza eso que queremos. Recuerda que si conectas con emociones, pensamientos o creencias que no están alineados contigo también lo puedes atraer. Cada vez que consideres que estás conectando con un potencial o una posibilidad que no te favorece, cambia ese pensamiento o esa creencia y alinea esa energía al amor.



| ATRAES | ALEJAS |
|---|---|
| Percepción natural | Lo ves como algo fuera de ti |
| Dejas que fluya hacia ti | Lo pones en un pedestal |
| No le das energía de más | Le das mucha energía |
| No lo pones en un pedestal | Todo el tiempo estás pensándolo |
| Dejas que su energía se manifieste | No sueltas y tienes expectativas |
| Sueltas el control | Le pones mucho control |
| Sueltas la expectativa | Te lamentas si no llega pronto |
| Te liberas del miedo y la duda | Tienes miedo |
| No te importa si llega o no | Tienes dudas de que llegará |

222



444

# ACTIVIDAD 14.1

Pide libremente 10 cosas, ya que todo lo que pidas aquí llegará naturalmente a tu vida, este ejercicio te ayudará a tener claridad con lo que quieres, al terminar suelta la expectativa.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Observa cómo te liberas al soltar todo lo que ya no te funciona, trata de sentir en presencia y con claridad lo que te mueve de manera interna, liberar y confiar en que esto llegará a tu vida.



# ACTIVIDAD 14.2

## VISIONBOARD

No importa en qué mes del año estés haciendo esta actividad, utiliza los siguientes recursos para tu tablero de visión:

Tijeras
Pegamento
Revistas de lo que sea
Colores o plumones

Esta actividad tiene como finalidad visualizar de manera clara lo que quieres atraer a tu vida en los siguientes meses, trata de darte el tiempo y de disfrutar esta actividad. Observa el siguiente ejemplo.



# ACTIVIDAD 14.2

## VISIONBOARD

Es tu turno, pega aquí todo lo que quieras atraer a tu vida los próximos meses, visualiza en grande.

# ACTIVIDAD 14.3

## SOLTAR PARA ATRAER

Hoy o mañana vas a tirar o regalar algo que ya no te sirva, puede ser una playera, un cuarzo, una libreta, lo que tú quieras y que pienses que ya no te sirve en tu vida. Solo suelta y libérate. Si puedes de alguna forma soltar algo que te cause algún recuerdo o emoción, tendrá más poder. Esto es para alimentar el Dharma, que básicamente busca el orden de la vida. Liberarte de algo es uno de los actos que más te pueden traer cosas a tu vida. Y si esto lo relacionamos con la Ley de la Atracción, aporta mucho a tu camino de manifestación.

## SOLTAR EN EL PASADO, DAR EN EL PRESENTE Y RECIBIR EN EL FUTURO

**DHARMA =**



¿Cómo te sentiste al soltar eso?

___

___

___

___

222

**DÍA 15**

444

# 15. SOLTAR APEGOS

Los apegos a las cosas, a las personas o incluso a hábitos son limitaciones enormes que vamos generando, muchas veces no nos damos cuenta de que las tenemos y poco a poco nos van deteniendo en lo que queremos manifestar, estos apegos emiten frecuencias bajas que lo único que hacen es evitar la alineación de nuestra luz.

## SOLTAR= EVOLUCIONAR



Liberarnos de todo lo que no nos sirve es una de las mejores maneras de manifestar. Esto sucede porque energéticamente nos encontramos más disponibles, no tenemos tanta carga y nos permite ver con claridad todo lo que somos, lo que tenemos y lo que podemos hacer. Por lo tanto, la clave es aprender a soltar. ¿Cómo podemos liberarnos de todo lo que nos detiene y no nos funciona? ¿Cómo podemos regresar a nuestra verdad, a nuestra esencia?

## PASOS PARA SOLTAR Y LIBERARTE

1. LIBERA TU MENTE
2. INHALA PROFUNDO (NARIZ)
3. EXHALA PROFUNDA Y LENTAMENTE (BOCA)
4. AGRADECE Y LIBERA
5. RESPIRA HASTA QUE TE LIBERES.

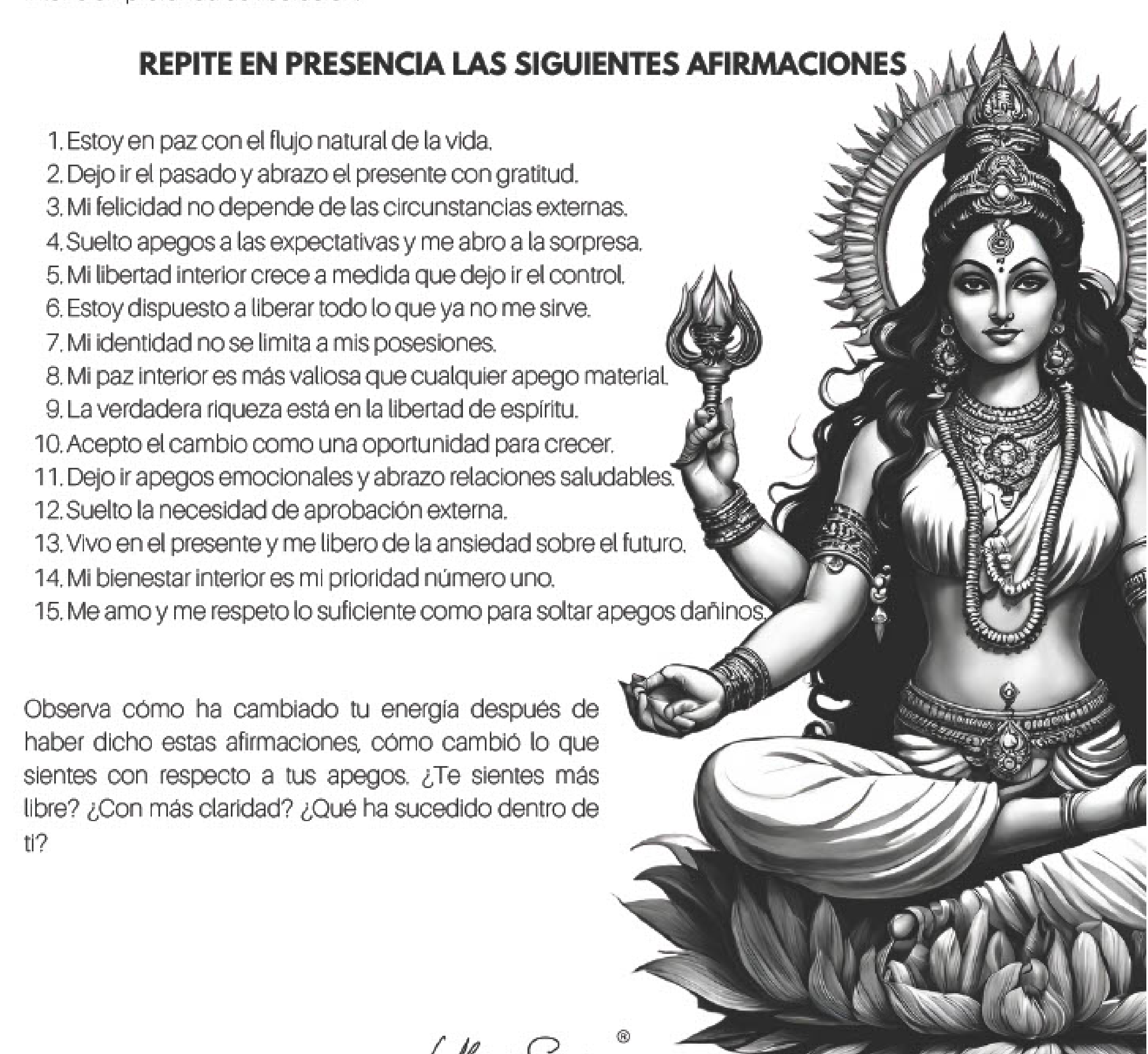
Ulises Sampe®

# ACTIVIDAD 15.2

## AFIRMACIONES PARA SOLTAR

Las siguientes afirmaciones te ayudarán a darle orden a tu subconsciente para soltar y liberarte de todo lo que ya no es tuyo, de lo que no te sirve y de lo que no te funciona para de esta manera poder avanzar con más claridad, con más amor y con más gozo en esta existencia. Es importante tomar en cuenta que la repetición de cada una de estas afirmaciones debe ir acompañada de una intención profunda de liberación.

### REPITE EN PRESENCIA LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES



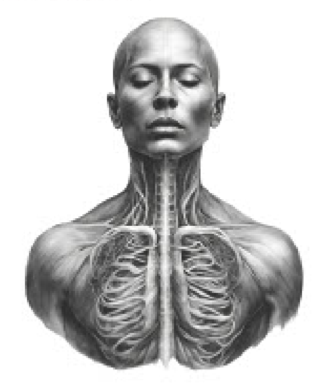
1. Estoy en paz con el flujo natural de la vida.
2. Dejo ir el pasado y abrazo el presente con gratitud.
3. Mi felicidad no depende de las circunstancias externas.
4. Suelto apegos a las expectativas y me abro a la sorpresa.
5. Mi libertad interior crece a medida que dejo ir el control.
6. Estoy dispuesto a liberar todo lo que ya no me sirve.
7. Mi identidad no se limita a mis posesiones.
8. Mi paz interior es más valiosa que cualquier apego material.
9. La verdadera riqueza está en la libertad de espíritu.
10. Acepto el cambio como una oportunidad para crecer.
11. Dejo ir apegos emocionales y abrazo relaciones saludables.
12. Suelto la necesidad de aprobación externa.
13. Vivo en el presente y me libero de la ansiedad sobre el futuro.
14. Mi bienestar interior es mi prioridad número uno.
15. Me amo y me respeto lo suficiente como para soltar apegos dañinos.

Observa cómo ha cambiado tu energía después de haber dicho estas afirmaciones, cómo cambió lo que sientes con respecto a tus apegos. ¿Te sientes más libre? ¿Con más claridad? ¿Qué ha sucedido dentro de ti?

# ACTIVIDAD 15.3

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DE LIBERACIÓN ENEGÉTICA

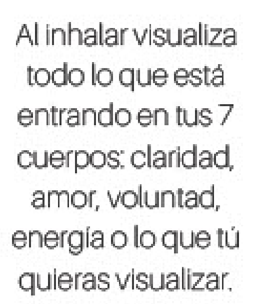
El siguiente ejercicio de respiración es uno de los ejercicios más poderosos para la liberación energética que puedes hacer, especialmente cuando has pasado por alguna situación o evento complicado o difícil y consideras que tienes mucha energía acumulada que no te permite ver con claridad. Conéctate con este ejercicio, de preferencia hazlo en posición acostada, sin encorvarte para mayor beneficio. La práctica es sencilla ya que son 3 series de activación y 3 series de liberación. Las primeras 3 series de activación constan de 10 inhalaciones profundas por la nariz exhalando por la boca, y las 3 series de liberación constan de 15 inhalaciones profundas lentas y controladas. En ninguna de las dos series debes hacer pausa entre inhalación y exhalación. Sin embargo, al final de cada serie se tiene que sostener la última inhalación de 10-15 segundos con el aire adentro.







### INHALA 5 SEG



Al inhalar visualiza todo lo que está entrando en tus 7 cuerpos: claridad, amor, voluntad, energía o lo que tú quieras visualizar.

### SOSTEN 5 SEG

Al tener el aire adentro visualiza cómo te llenas de toda esta energía y cómo poco a poco vas cambiando de manera interna.

### EXHALA 5 SEG

Al exhalar busca liberar todo lo que ya no te funciona, lo que ya no te sirve o lo que no quieres seguir cargando, miedo, culpa, etc.

**REPITE**
**10 INHALACIONES PROFUNDAS**
**10 EXHALACIONES PROFUNDAS**
**3 SERIES**
**ENTRE CADA SERIE 15-20 SEGUNDOS CON AIRE ADENTRO**

Ulises Sampe®

DÍA 16

# 16. CONTROLA TU REALIDAD (SHIFTING)

## SOLO PUEDES CON LO QUE ESTÁ EN TUS MANOS

Nosotros somos capaces de controlar nuestra realidad, y volvemos a los mismos elementos del primer día sobre cómo manifestar. De hecho, este es un recordatorio casi a la mitad del camino de manifestación para poder volver a nuestro centro y poder integrar todo lo que hemos aprendido.

Hoy haremos presentes los fundamentos iniciales de la creación:

### SENTIR

El secreto para controlar nuestra realidad es sentir, todo empieza por nuestras emociones, por todos esos estímulos energéticos que hacen que se genere movimiento dentro de nosotros, observa todo lo que sucede dentro de ti.

### PENSAR

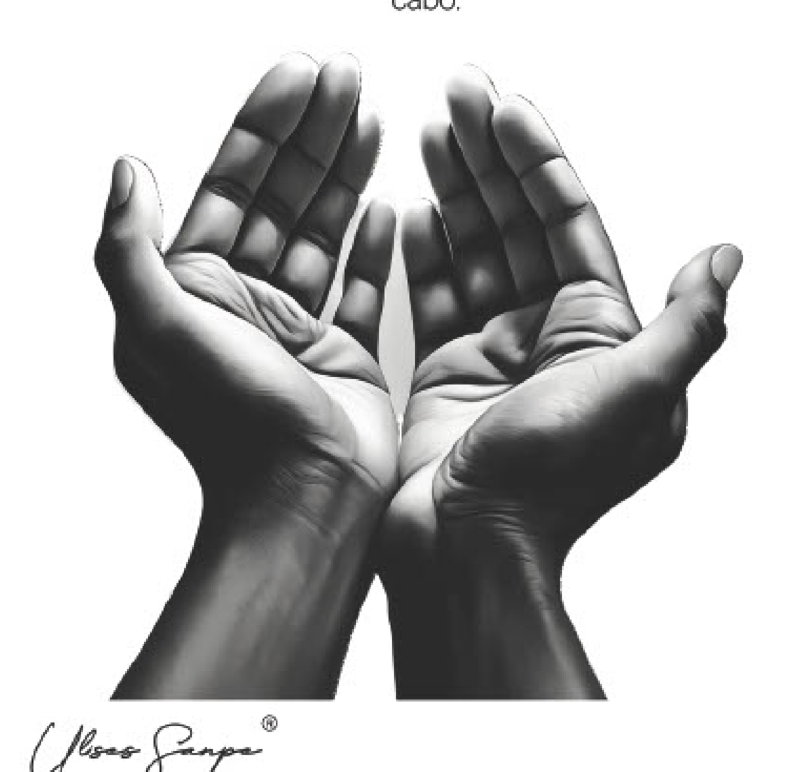
El pensamiento debe estar en coherencia con nuestras emociones para poder emitir las señales correctas, observa cómo estás pensando y qué es eso que entra a tu campo neuronal, de esta manera podrás controlar tu realidad.

### ACTUAR

No sucede nada si no haces tu parte, tomar acción es el motor de la creación, sin embargo tomar acción consciente es lo que verdaderamente hace la diferencia para poder crear, observa los actos que estás llevando a cabo.

### INTENCIÓN

Uno de los elementos que debemos incluir en todo el proceso para poder controlar nuestra realidad es conocer nuestra intención, la intención es la fuerza que se agrega a nuestros pensamientos, emociones y actos, cuida que estos elementos contengan esta fuerza y podrás no solo controlar sino crear de manera infinita tu realidad, expandiéndote y expandiendo tu energía.



Ulises Sampe®

# SEXTA LEY

## PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO

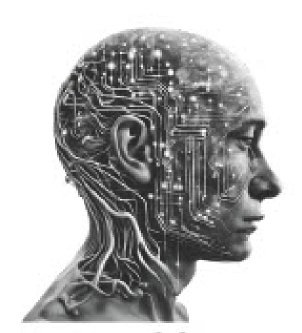
Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte o azar no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de causalidad, pero nada escapa a la Ley.

Es por esta ley que debemos reconocer la importancia de nuestros actos, de los movimientos que vamos generando, cada decisión con dirección te lleva a un lugar, a un potencial a un espacio diferente de tu experiencia. A pesar de que todo sucede de acuerdo a la ley es importante reconocer que también nosotros tenemos el poder de generar cambios, modificaciones en nuestra realidad, lo que depende de nosotros para generar esos cambios son los elementos emocionales, de pensamiento y actos, encuentra la claridad en esos actos.

## SHIFTING DE REALIDAD

El shifting o cambio de realidad siempre se genera y empieza por una decisión, esas decisiones que vas tomando te van dando lo que necesitas para tomar un rumbo a un potencial diferente, recuerda que todos los potenciales se encuentran siempre colisionados en un mismo presente y en el momento en el que tú haces algo o dejas de hacer algo, vas entrando y colisionando en esos potenciales, la clave es mantenerse en presente para poder escuchar los estímulos internos de realidad y poder generar ese cambio, no solo cambio a otra realidad sino también un cambio de conciencia, a esto se le conoce también como una especie de salto cuántico que te permite experimentar diferentes cosas en tu existencia.

## PASOS PARA GENERAR UN SHIFTING



**PASO 1**
**CONEXIÓN**

Emoción - pensamiento - intención.



**PASO 2**
**VISUALIZACIÓN**

Observación de la realidad deseada.



**PASO 3**
**DECISIÓN Y CAMBIO**

Dirección consciente con actos elevados.

Ulises Sampe®

DÍA 16

# ACTIVIDAD 16.1

## SHIFTING

### PASO 1 CONEXIÓN

Escribe detalladamente cuál es tu realidad deseada, esa realidad a la cual quieres acceder, conéctala y descríbela.

### PASO 2 VISUALIZACIÓN

Escribe cómo visualizas esa realidad, qué elementos tiene, ¿cómo te sientes ahí? ¿Qué es lo que piensas ahí? ¿Qué estás haciendo?

### PASO 3 DECISIÓN Y CAMBIO

Escribe cuáles son esas decisiones que estás tomando, ¿cómo se te presentan estas decisiones? ¿Hacia dónde vas? ¿Cómo te mueve al cambio lo que acabas de conectar y visualizar?

# ACTIVIDAD 16.2

## YO CONTROLO MI REALDAD CUANDO

Yo controlo mi realidad cuando:

1.- Me siento feliz

2.-

3.-

4.-

5.-

Yo pierdo el control de mi realidad cuando:

1.- Respondo mal cuando algo no me gusta.

2.-

3.-

4.-

5.-

Yo regalo el control de mi realidad cuando:

1.-Le doy el poder de mis decisiones a alguien más.

2.-

3.-

4.-

5.-



DÍA 16

# ACTIVIDAD 16.3

## HOY DECIDO CREAR EN MI VIDA

Escribe de manera clara 10 nuevas cosas que decides crear en tu realidad para poder elevarte y para poder controlar tu realidad, recuerda que todo esto es una decisión, mientras más pronto tomes acción más pronto verás los resultados.

1.- Nuevos proyectos

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

En este proceso de controlar tu realidad te darás cuenta de que no solo puedes crear esto, sino que la infinidad de posibilidades existen dentro de ti y que eres capaz de crear de manera infinita todo lo que quieras para poder seguir controlando tu realidad, controlando tus emociones, tus pensamientos y tus actos.

Empieza a reconocer tu poder y toda esa energía que vive dentro de ti, todo lo que te mueve y todo lo que eres. Acéptalo.

Ulises Sampe®

222

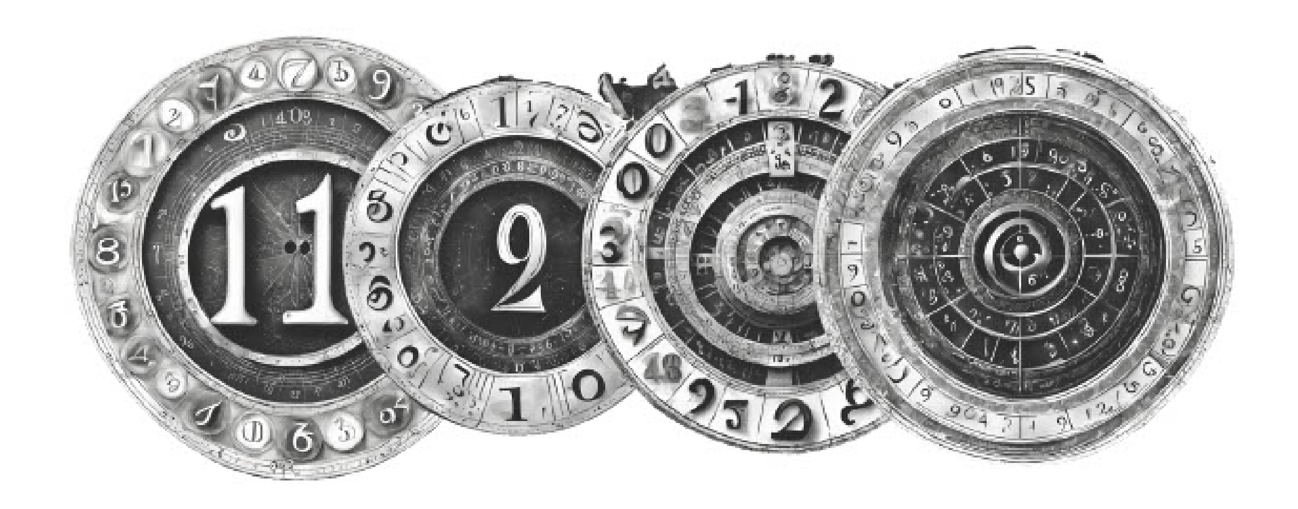


444

# 17. NUMEROLOGÍA

La numerología tiene que ver con tu yo divino o yo verdadero y tu lugar único en este mundo. Es como un mapa de tu existencia desde el momento en que naciste hasta este segundo. Te da una idea de cómo funciona tu vida. Con Numerología, puedes vislumbrar áreas de tu vida que son excepcionales o áreas que pueden necesitar mejora.

De igual forma te puede ayudar a comprender sus rasgos personales o cuál es el propósito de su vida. Su potencial y talentos se destacan junto con sus ambiciones. La numerología es como una brújula que te guía. Te muestra cómo ajustar sus velas y comenzar su camino de autorrealización.



## LA NUMEROLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA QUE ARROJA LUZ SOBRE TU PERSONALIDAD, MOTIVACIONES Y DESARROLLO GENERAL.

La numerología es la ciencia de los números y cómo están conectados con diferentes aspectos de tu vida. Los números van del 1 al 9, el 11, el 22 y el 33 son números maestros". Los números corresponden a rasgos positivos y negativos de tu carácter.

Cada número representa un arquetipo que usted representa. Un arquetipo es universal; puede ser un personaje, un símbolo o un tema. Si tienes el interés en obtener más información sobre los arquetipos, el libro Sacred Contracts de Caroline Myss es una excelente introducción a este tema.

**DÍA 17**



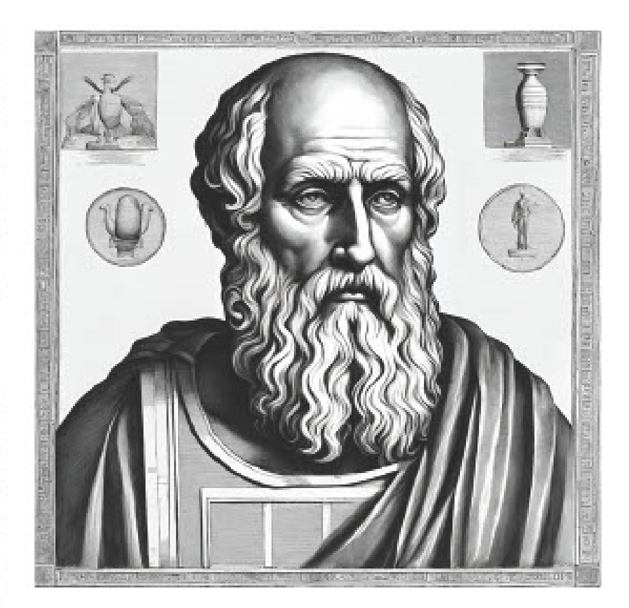
## ORIGENES

Uno de los primeros sistemas reconocidos de Numerología fue descubierto por Pitágoras de la Antigua Grecia. Sin embargo, la Numerología también está ligada a las antiguas civilizaciones de la India, China y el judaísmo. Pitágoras era considerado un matemático esotérico y un místico. Creía que los números eran simbólicos y que tenían un significado oculto relacionado con la psique.

Pitágoras estudió con los antiguos gurús de la India y con los místicos judíos. Al ir a Oriente, adquirió el conocimiento y la visión de la Numerología. Creía que los números tenían influencia en la vida y que todo representaba un ciclo. El sistema pitagórico se utiliza hoy en día, ya que incorpora nuestro alfabeto moderno junto con la filosofía, la astronomía y la física occidentales.

## FUNCIONAMIENTO

La numerología brinda una guía similar a la astrología, ya que crea un modelo para tu vida y destino. La numerología te ayuda a comprender el mundo que te rodea a través de la influencia de los números y analiza tus fortalezas y debilidades. Da una idea de los rasgos básicos de tu personalidad, la persona que eres o en quién te convertirás.



Cuando encuentres tu número de camino de vida, verá qué carrera, relación o eventos de la vida son de gran importancia para ti. Una vez que conozca su número de camino de vida, te permitirá ver áreas de su vida que pueden necesitar ajustes o realizar cambios que ha estado evitando.

Es posible que seas más perspicaz a la hora de elegir su próxima carrera o relación. Es una metodologia que genera conciencia sobre tu auténtico yo y tu dirección.

A continuación vamos a conocer el signifcado de cada uno de los números.

# EL SIGNIFICADO DETRÁS DE CADA NÚMERO

| | |
|---|---|
| 1. Líder autónomo, progresista, valiente y también propenso a la terquedad y en ocasiones puede ser egoísta o falto de disciplina. | **1** |
| 2. Amantes pacificadores, sensibles, intuitivos y diplomáticos, pero también propensos al descontento o al descuido. | **2** |
| 3. Inspirador, talentoso, optimista y creativo, pero propenso a la intolerancia, la hipocresía y la impaciencia. | **3** |
| 4. Fiable, trabajador y extremadamente digno de confianza, pero propenso a la falta de imaginación y empatía. | **4** |
| 5. Aventurero, curioso, atrevido y valiente, pero propenso a la inestabilidad y el descuido. | **5** |
| 6. Muy compasivo, justo y protector, pero propenso a la ansiedad, la preocupación y los celos. | **6** |
| 7. Inteligente, intuitivo, espiritual y refinado, pero propenso al sarcasmo, la melancolía y la cobardía. | **7** |
| 8. Poderoso y equilibrado, autoritario y exitoso, pero propenso a la insensibilidad, la codicia y, en ocasiones, la crueldad. | **8** |
| 9. Útil, generoso, sofisticado y autosuficiente, pero propenso al descontento, la arrogancia y la autocompasión. | **9** |

# EL NÚMERO DEL CAMINO DE VIDA

El número del "Camino de la vida" es la primera información que necesitarás descifrar para comprender tu búsqueda sagrada. El número del camino de vida identifica las habilidades, capacidades y motivaciones en tu vida. Destaca los aspectos positivos de la vida o cualquier obstáculo que puedas encontrar.

Tu nombre y el día y la hora en que naciste contienen una energía significativa y dan significado al camino de tu vida. La numerología es una herramienta que arroja luz sobre tu personalidad, motivaciones y desarrollo general. Todas las cosas suman y la frecuencia de los números es una expresión de quién eres.

## EJEMPLO CON MI FECHA DE NACIMIENTO

Yo nací el 4/06/1994, es decir el 4 de junio de 1994, veamos que es lo que nos dice la numerología de esto:

1.Suma los números: 4 + 6 +1 + 9 + 9 + 4 = 33
2.Suma los números que quedan 3 + 3 = 6
3. Si hay dos dígitos vuelve a sumarlos

El número de mi camino de vida es 33 y mi número maestro es 6. El arquetipo del número 6 es "equilibrio" y el arquetipo del número 33 es "inspiración universal".

Después de revisar mis números puedo decir que me reconozco como una persona que guía a través de la palabra, comparto con mucho a amor mi conocimiento y me siento muy agradecido por eso.

De igual forma vamos a sacar tus número en los ejercicios del día de hoy.

**DÍA 17**



# ARQUETIPOS

1- EL IMPULSOR, necesita serle fiel a sus propias verdades, desea alcanzar independencia y autoconfianza a través de una visión sincera de sí mismo, evolucionando lentamente.

2- EL DIPLOMÁTICO, busca el equilibrio en todas las cosas y comparte su vida a través de vínculos amorosos y auténticos, con gentileza y cooperación.

3- EL COMUNICADOR, mediante la palabra busca resaltar las cualidades de los demás, mejorando la vida de los otros, a través de la franqueza y el optimismo.

4- EL IDEALISTA PRÁCTICO, cuyo corazón lo impulsa a dar forma a todos sus sueños para que otros vivan mejor, con esfuerzo y responsabilidad.

5- EL OBSERVADOR, desea estar libre para expresarse de forma abierta y sincera, y conocer su propio interior a través de sus viajes, que considera enriquecedores.

6- EL EQUILIBRIO, desea belleza y compañía, la armonía y la paz para todos los seres, posee gran habilidad para evolucionar.

7- EL SOÑADOR REALISTA, posee el derecho a soñar y a expresar sus intuiciones. Lo alimentan el crecimiento espiritual e intelectual, sin apegarse al mundo.

8- EL ESTRATEGA, necesita tomar las riendas de su vida, pero debe aceptar que no puede controlarlo todo y que puede ser una persona corriente.

9- EL TRABAJADOR HUMANITARIO, desea poner en práctica las cosas que necesitan hacerse. Participa en la creación de un mundo mejor, objetivos que alcanza en su madurez.

11- EL GUÍA, ilumina el camino de los demás buscando relaciones que hagan florecer lo más elevado de las personas, a través de sus grandes dones psíquicos.

22- EL MAESTRO MÍSTICO, desea construir y enseñar a diseminar amor y luz por el mundo. Impulsa a construir una estructura que contenga las verdades eternas.

33- LA INSPIRACIÓN UNIVERSAL, desea despertar las consciencias de las masas, para permitirles escuchar su voz interior y sabiduría. Grandes deseos de proteger a los demás, sacrificando sus propios intereses.

# ACTIVIDAD 17.1

## SAQUEMOS TUS NÚMEROS

Escribe tu fecha de nacimiento en este orden (día/mes/año): Suma tus números:

Número maestro: Ve a la tabla de números para saber su significado.

Camino de vida: Ve a la tabla de números para saber su significado.

Aquetipo: Ve a la tabla de arquetipos para saber su significado.

Si alguno de tus números no aparece en las tablas busca su significado en otras fuentes. Recuerda que la interpretación se da de manera general, sin embargo este significado no necesariamente tiene que definir tu personalidad o tus cualidades o debilidades, cuestiona todo y siempre recuerda sentir.

Este es el único día que solo tendrá un ejercicio. Recuerda que la numerología es un tema muy antiguo y extenso que puede explicar muchas cosas de nuestra experiencia. Sin embargo, de igual forma te invito a que continúes investigando y cuestionándote todo lo que conozcas sobre este tema.



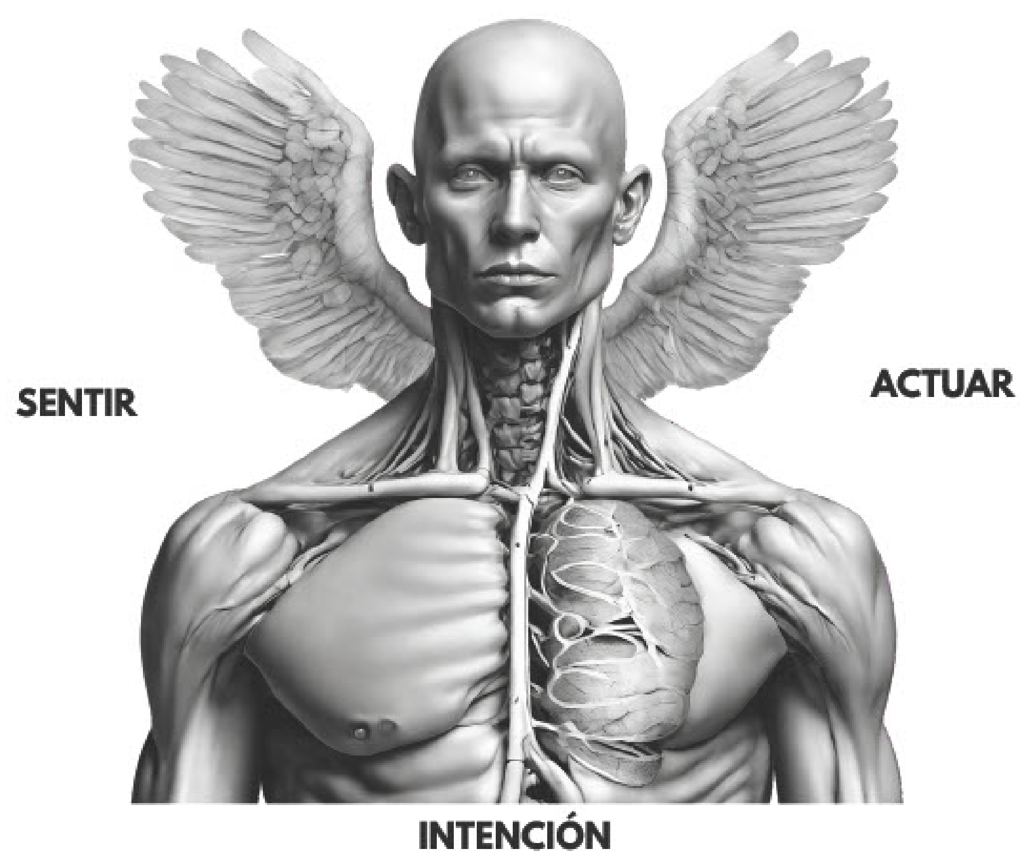
# 18. ACCIÓN

Para manifestar, como lo hemos visto desde el inicio de este manual, la clave es tomar acción. En muchas ocasiones no importa mucho lo que hagas aparte de eso. Si quieres manifestar algo y no haces todo lo que está en tus manos para conseguirlo, será muy difícil poder llegar a eso.

La verdadera alquimia se genera desde las decisiones, las palabras y los actos que estamos llevando a cabo de manera consistente y constante, todo es energía por lo tanto, al actuar también dejas energía impregnada en las cosas, es por eso que tu energía sigue activa cuando tomas acción, por lo que posiblemente no veas de inmediato los resultados, pero la energía se sigue moviendo.

La energía que dejas con tus actos siempre va a transformar tu realidad aunque no lo puedas observar de manera inmediata, confía en lo que estás haciendo.




INTENCIÓN

**DÍA 18**

444

# ACCIÓN CON INTENCIÓN

Es fácil hacer muchas cosas de manera automática, de manera rápida, sin estar en presencia. Sin embargo, hoy en día el verdadero reto es poder tomar acción en consciencia, avanzar por la vida en coherencia con lo que sentimos y con lo que pensamos. Esto nos permite llegar más lejos y nos permite acercarnos de manera directa a eso que queremos. Por lo tanto, estos son los elementos que tenemos que tomar en cuenta al momento de tomar acción.

## ELEMENTOS DE TUS ACTOS

| VOLUNTAD | INTENCIÓN | ARMONÍA 369 |
|---|---|---|
|  |  |  |

**Voluntad:** es la emoción encargada de hacernos tomar acción, de igual forma es la responsable de hacer que ese fuego interior se encienda, a través de nuestras pasiones y lo que nos gusta, utilizar nuestra voluntad será clave para agilizar nuestros actos y poderlos llevar a donde nosotros queramos.

**Intención:** Es la manera en la que dirigimos nuestros actos, la energía que vive en cada uno de ellos, la intención es una fuerza que nos permite desde la claridad y la consciencia generar un movimiento elevado para poder crear y manifestar todo lo que queremos.

**Armonía 369:** Seguir nuestra armónica 369 es fundamental para poder manifestar a través de nuestros actos, ya que de esta manera conectamos con nuestro espíritu, desde la manera menos caótica, tomar acción en la armónica 369 es significado de actuar naturalmente, seguir lo que nuestro espíritu nos va guiando, desde una presencia absoluta y desde un poder infinito conectado con el todo.

Ulises Sampe®

222

DÍA 18

444

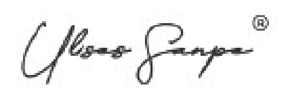
# ACTIVIDAD 18.1

Es momento de reconocer la manera en la que hemos estado actuando últimamente, esto hace que de forma natural podamos cambiar. Responde lo siguiente:

¿Qué consideras que te hace falta en este momento para empezar a tomar acción en ese proyecto, para ese trabajo o para obtener eso que quieres?

¿De qué manera consideras que has estado evitando tomar acción? ¿Cuáles han sido esas distracciones que te han limitado? ¿Cuáles han sido esas excusas?

¿De qué manera has estado actuando con las personas cercanas a ti? Y de igual forma, ¿qué podrías cambiar? Recuerda que el reflejo de tu realidad se conforma de lo que "estás siendo" en este momento. Reconócelo y descríbelo en presencia.



# ACTIVIDAD 18.2

¿Qué vas a empezar a manifestar con tus actos?

Toma en cuenta que cada acto, cada decisión que tomas te lleva a algún lugar, lo vimos en la ley de causa y efecto, sin embargo algo necesario es generar un compromiso interno que nos permita tener claridad para tomar acción, escribe ese compromiso contigo mismo.

Me comprometo a empezar a tomar acción en lo siguiente:

Decreto que esto será hecho por mí y para mí, ya que yo soy la única persona responsable de crear mi realidad por lo que este compromiso es parte de todo lo que soy.

# ACTIVIDAD 18.3

¿Qué es lo que has dejado de hacer por ti y para ti en los últimos meses? ¿De qué manera vas a retomar estas actividades o hábitos que tenías?

Hoy voy a retomar:

# 19. MATERIALIZACIÓN CONSTANTE

¡Felicidades por estos 19 días!

Estoy seguro de que ya has manifestado cosas nuevas e interesantes en tu vida. Pero recuerda que este es un trabajo constante y no solo depende de los resultados inmediatos que obtengas. Para lograr una verdadera materialización constante, debes ser consistente en tus esfuerzos a lo largo de toda tu vida.

Este proceso implica actuar de manera elevada para materializar y manifestar todo lo que desees en tu vida. Si sigues este ciclo natural, también puedes experimentar una vida mágica y llena de posibilidades.

Por lo tanto, el secreto para la materialización constante es la disciplina, el esfuerzo diario que pongas en las cosas que quieres conseguir es lo que te llevará a mantenerte en ese estado abundante y de creación por más tiempo, el proceso nunca termina.

## DISCIPLINA = CONSISTENCIA + ENFOQUE (ACTITUD)

No tienes que ser necesariamente como un monje, pero algo que sí es muy importante es la actitud, la manera en la que afrontas cada día sin importar lo que esté sucediendo en tu vida. Si te mantienes haciendo lo que te corresponde de manera constante, podrás estar en un estado de creación por tiempo ilimitado e infinito.



Como podemos ver en la fórmula, la consistencia y el enfoque suman, sin embargo lo que multiplica es la actitud. Esto te hará los días más ligeros y aumentará tu poder para materializar cualquier cosa en cualquier momento.

# ACTIVIDAD 19.1

Escribe 3 elementos que te ayuden a tener una materialización constante:

0.- Mi disciplina y compromiso conmigo

1.-

2.-

3.-

Escribe 3 hábitos nuevos que ya forman parte de tu vida desde que iniciaste este manual:

0.- Hacer mi manual todos los días.

1.-

2.-

3.-

Escribe 3 cosas que amas profundamente de ti:

1.-

2.-

3.-

Reconoce y acepta lo nuevo en tu vida, gracias y felicidades.

# ACTIVIDAD 19.2

## ORACIÓN DE LA CO CREACIÓN DE KRYON

Esta oración fue canalizada por Mario Liani, la idea es que la escuches durante 28 días para que pueda tener un mayor efecto en tu vida, sentirás un cambio de conciencia y vibracional poderoso que te permitirá expandirte en amor y en creación. Esta oración la puedes escuchar en Spotify escaneando el siguiente código. Esta oración tendrá de igual forma un impacto en la materialización constante en tu vida ya que se guardará la energía que sientas durante los 28 días durante muchos años.



El poder transformador de esta oración hará que conectes con una energía superior, en resonancia con tu naturaleza y con tu espíritu.




Observa los cambios energéticos que sientes al escuchar y al hacer esta oración, identifica la fuerza que se desarrolla de manera interna y el nivel de conciencia que logras alcanzar con su repetición.

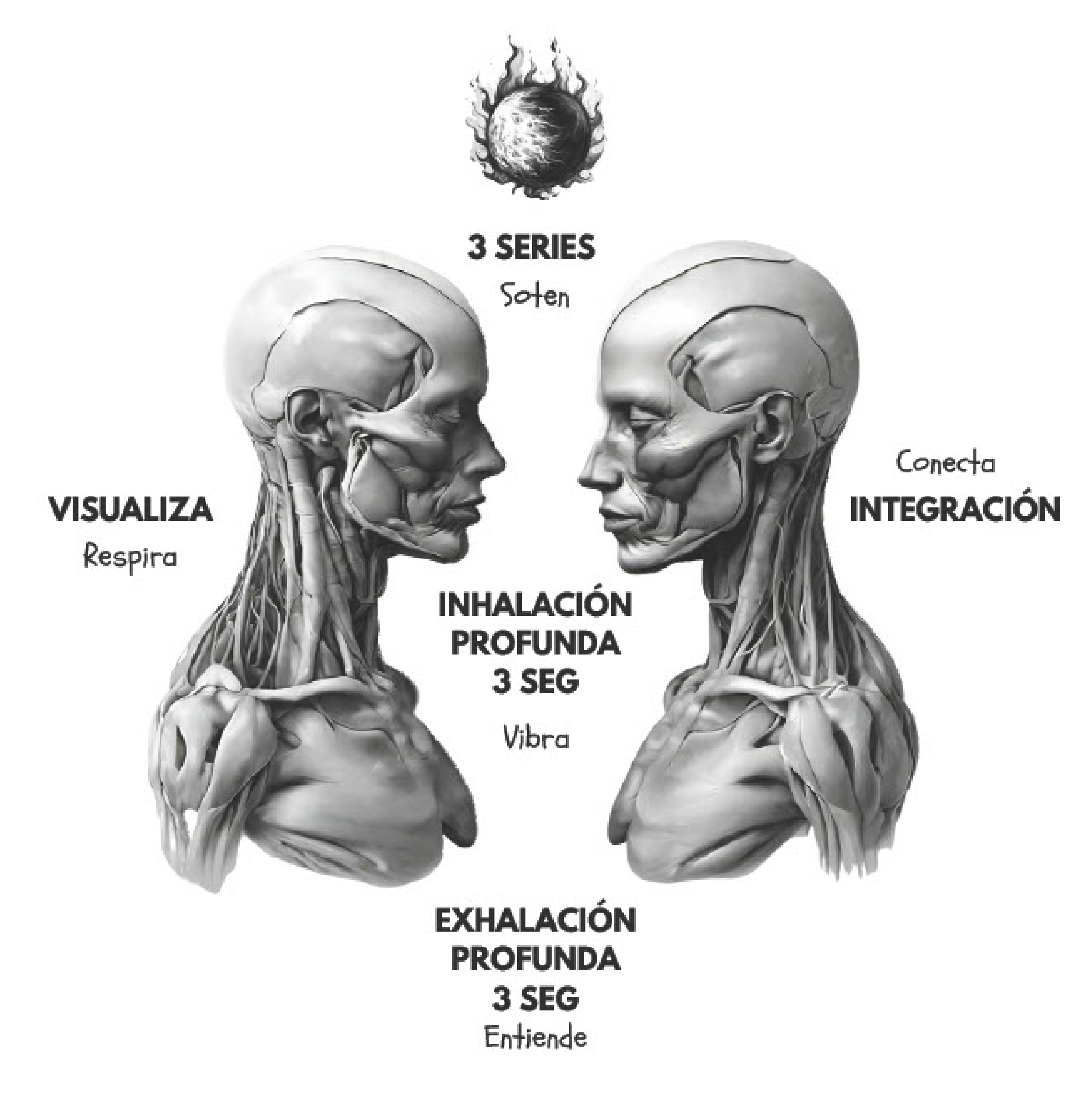
Describe brevemente cómo te sientes, no pasa nada si solo la has escuchado una vez, lo importante es que te permitas sentir:



# ACTIVIDAD 19.3

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA MATERIALIZAR

Este ejercicio de respiración te ayudará a materializar de manera rápida. La clave para realizar este ejercicio, así como los anteriores, es visualizar en tu mente de manera clara eso que quieres traer a la materia. A través de la respiración (inhalación profunda) vas a visualizar cómo esto aparece frente a ti. Al momento de soltar (exhalar profundo), vas a integrar eso que quieres en alguna parte dentro de ti.



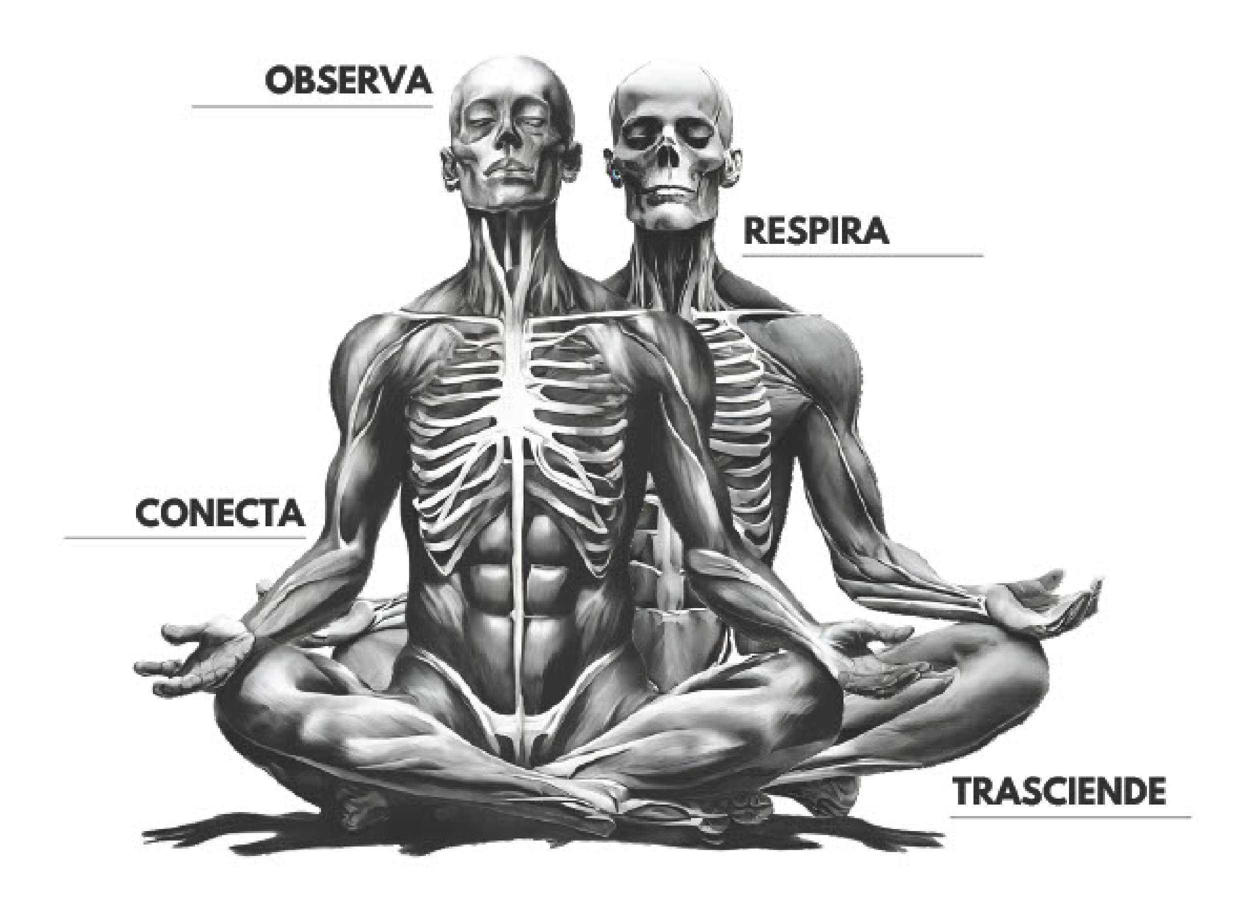
# 20. BAJA EL RITMO

## NO HACER TAMBIÉN ES HACER

Estoy seguro de que te encuentras con emociones elevadas, con mucho entusiasmo y con muchas ganas de tomar acción; sin embargo, este día, sin importar el día de la semana que sea, es perfecto para ti, para relajarte un poco y volver a tu centro. El ritmo que muchas veces buscamos tener de crear no es realista, justo el día de mañana también tiene mucho que ver con esto, con fluir, sin embargo vamos a observar este día en calma.

No significa que no vayamos a hacer nada, de hecho, una de las emociones más elevadas es la emoción de la neutralidad, a partir de ahí podemos elevarnos a emociones como la voluntad, justo el punto en donde empezamos a tomar acción.

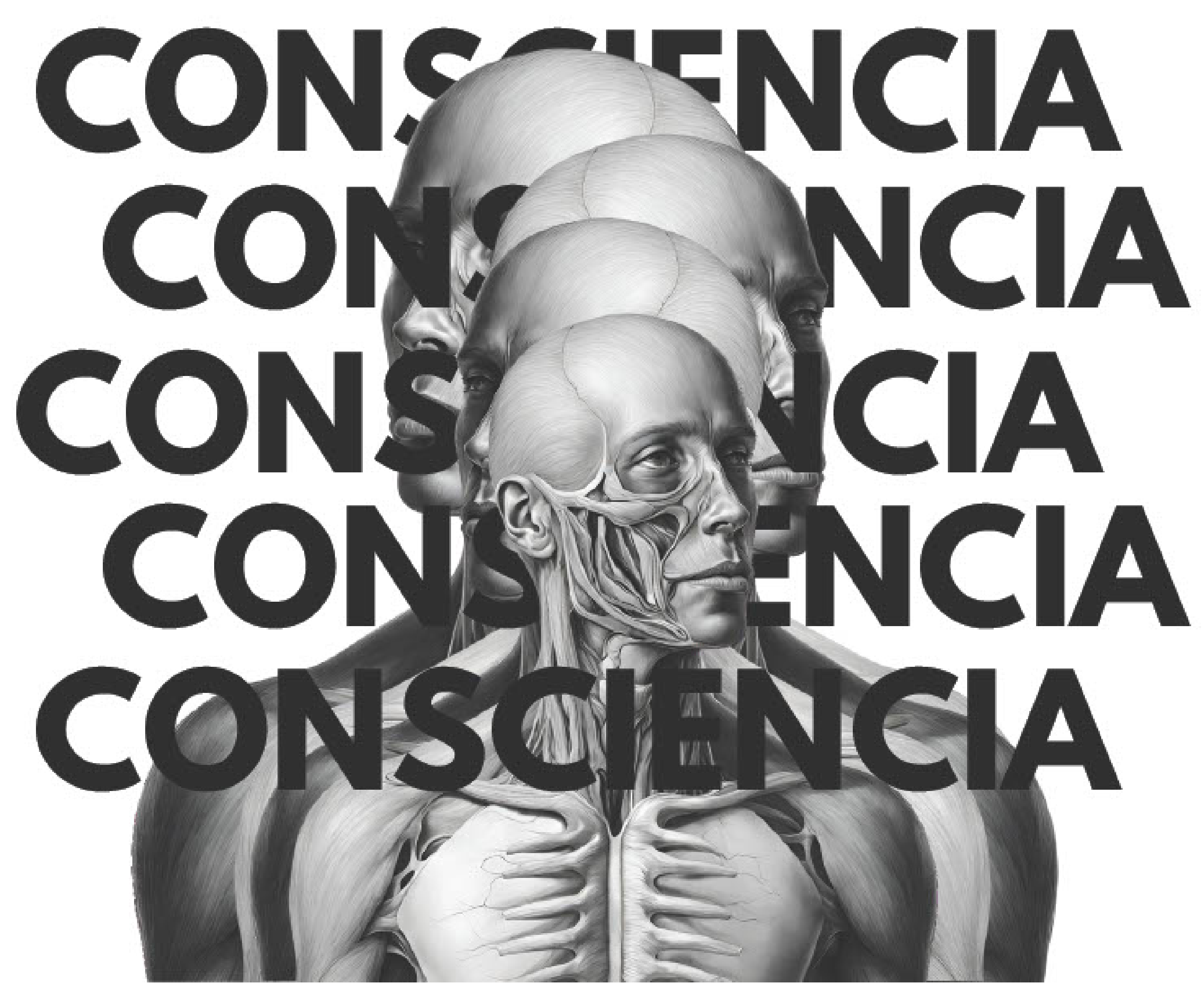
Date el tiempo de soltar, por unos instantes el día de hoy, todo eso que no te sirve, todo lo que no necesitas. Deja las distracciones absurdas que pones en tu vida constantemente para evitar mirar hacia adentro. Obsérvate.



# ACTIVIDAD 20.1

## RESPIRA CONSCIENTEMENTE DURANTE TODO EL DÍA

Notarás que el simple acto de respirar conscientemente puede ayudarte a estar más presente en el momento y a reducir el estrés y la ansiedad. Al mismo tiempo, al prestar atención a lo que te rodea, puedes ser más consciente de la belleza y los detalles de la vida cotidiana que a menudo pasan desapercibidos. Además, practicar la atención plena y la observación consciente puede ayudarte a desarrollar una actitud más positiva y agradecida hacia la vida en general. Así que adelante, toma una respiración profunda y comienza a observar el mundo con nuevos ojos.



**DÍA 20**



# ACTIVIDAD 20.2

## EXPLORA TU ENTORNO

Ve a caminar a un parque a algún lado, sal y muévete, explora, ve al cine o por un helado, hazlo en soledad de presencia, pero regalate un espacio para ti.

Salir a caminar a un parque o a cualquier lugar al aire libre es una excelente manera de disfrutar de la naturaleza, respirar aire fresco y ejercitarse al mismo tiempo. También puedes optar por ir al cine, ver una película que te guste, reír y disfrutar de una buena historia. Si lo prefieres, puedes ir a tomar un helado, disfrutando de su sabor y textura. No importa lo que decidas hacer, lo importante es que te regales un espacio para ti mismo, para relajarte, reflexionar y disfrutar de tu propia compañía. Eso te ayudará a desconectar de la rutina, renovar tus energías y sentirte más en paz contigo mismo. Descubre un mundo nuevo.



# ACTIVIDAD 20.3

## AGRADECE

Antes de ir a la cama, es vital dedicar un momento a reflexionar sobre las cosas buenas que sucedieron durante el día y por las cuales podemos sentir gratitud. Esta práctica nos ayuda a mantener una actitud positiva y a enfrentar los desafíos del día siguiente con una mente más clara y enfocada. Además, al enfocarnos en lo positivo antes de dormir, es más probable que tengamos sueños reparadores y despertemos sintiéndonos renovados y optimistas. Por lo tanto, te recomiendo tomar algunos minutos antes de dormir para recordar las cosas por las cuales estás agradecido.

La reflexión y la gratitud son prácticas que nos permiten cultivar emociones positivas y mejorar nuestra calidad de vida. Cuando nos enfocamos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta, nos volvemos más conscientes de nuestras bendiciones y nos sentimos más felices y satisfechos. ¡Buenas noches!



222 **DÍA 21** 444

# 21. FLUIR

## FORMULA PARA FLUIR MEJOR

## FLUJO INFINITO = MOVIMIENTO + NATURALEZA(369)




El movimiento es tomar acción, mover tus 7 cuerpos en la misma dirección, sin control, de la manera más natural y más eficiente posible. Enfócate en lo que sí funciona, sin hacer drama, haciendo tu parte con todo lo que está en tus manos. Ese movimiento sigue tu armónica 369 y sigue ese camino natural, es decir, a tu espíritu. Cuando haces tu parte en conexión con tu espíritu, se genera una fuerza de flujo infinito que te permite avanzar sin detener nada, sin modificar nada, dejando que todo siga su rumbo verdadero. Mantente en presente, mantente en observación de tu ser y haz lo mejor de ti en cada momento.

Tú eres el motor del flujo infinito que te puede llevar a crear la realidad que quieras, a crear lo que eres. Recuerda que ese flujo es en lo que tú te conviertes, entendiendo que eres parte de todo. La energía nunca deja de fluir dentro de ti si nunca deja de existir el movimiento.

Ulises Sanpa®

# ACITIVIDAD 21.1

Escribe qué emociones tuviste hoy. Para poder dejar fluir nuestra energía es importante observarnos, mirar hacia adentro para comprender de mejor manera qué es lo que podemos hacer para soltar el control, para liberarnos de las ataduras, para poder sonreírle a la vida. Escribe conscientemente cada una de las emociones que sentiste hoy.

DÍA 21



# ACITIVIDAD 21.2

Aprovecha el siguiente recuadro para escribir todo lo que has guardado en los últimos días, todo lo que no te ha permitido fluir como te gustaría, todo lo que no has sacado a la superficie este ejercicio es fundamental después del ejercicio anterior de haberte observado, suelta y libera.

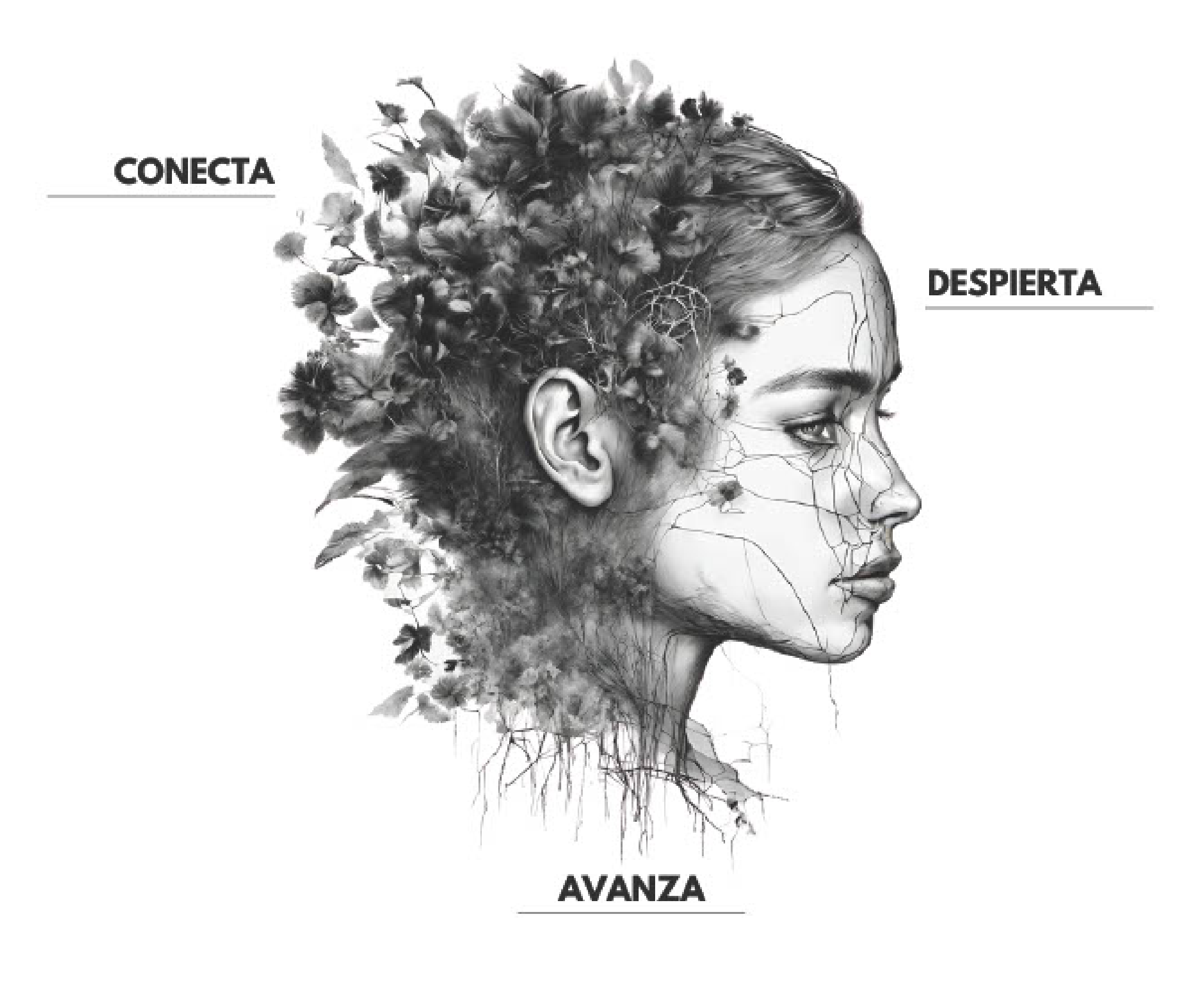
**DÍA 21**



# ACITIVIDAD 21.3
## SOLO FLUYE

Haz algo que te permita fluir el día de hoy, que te permita reconocerte y reconocer como te sientes, algo que te permita observarte.

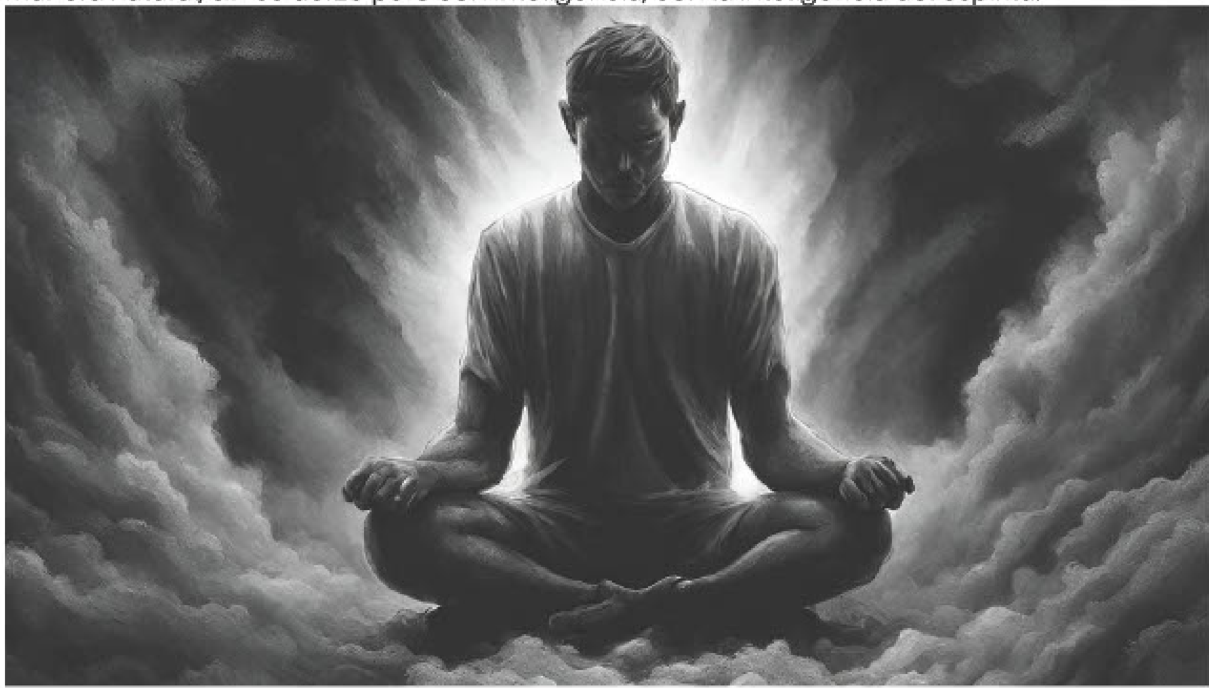
Es importante que nos tomemos un momento para conectarnos con nosotros mismos y reconocer nuestras emociones. A veces, la vida puede ser tan agitada que nos olvidamos de prestar atención a nuestra propia salud mental y emocional. Por eso, te invito a hacer algo que te permita fluir, ya sea meditar, hacer yoga, leer un libro que te guste, escuchar música, salir a caminar por la naturaleza o simplemente tomarte unos minutos para respirar profundamente. Al hacerlo, te permitirás sentirte más en paz contigo mismo y con el mundo que te rodea. Recuerda siempre que tu bienestar es lo más importante.



# 22. SIN ESFUERZO, CON INTELIGENCIA

Una de las creencias con las que hemos sido educados es la de que "tenemos que rompernos el lomo para conseguir lo que queremos". Definitivamente, las cosas no son fáciles, sin embargo, es importante entender la manera correcta de olvidar y reprogramar esta educación.

Tomando en cuenta que la vida se trata de disfrutar, de gozar y de trabajar para vivir, no vivir para trabajar, aquí entran en juego circunstancias infinitamente diferentes dependiendo de tu contexto social y económico. Sin embargo, una cosa es clara y verdadera, en cada cosa que hagamos podemos seguir nuestro espíritu, eso significa que podemos hacerlo de una manera natural, sin esfuerzo pero con inteligencia, con la inteligencia del espíritu.



## CLAVES PARA HACER LAS COSAS SIN ESFUERZO

| NO CRITICO | NO ME QUEJO | NO CONDENO |
|---|---|---|

## SOLO HAGO LO QUE DEBO

Esta es la clave definitiva para siempre todo te salga bien, si solo haces lo que te corresponde generas orden infinito en tu vida.

Ulises Sampe®

222

**DÍA 22**

444

# COMO OPERAR SIN ESFUERZO

## EN ESPIRAL HACÍA EL CENTRO

Como he explicado a lo largo de los días en este manual, una de las maneras más poderosas para operar en esta existencia sin esfuerzo es hacerlo de la manera más natural o eficiente que tenemos. Para ello, tenemos que salirnos completamente del drama. El drama genera caos y, por lo tanto, todo lo caótico en esta experiencia hace que las cosas no se den, lo que se reduce a dedicar más esfuerzo a las cosas.

¿Te has preguntado cuál es la manera más eficiente de resolver o manifestar algo cuando lo necesitas? ¿Cómo puedo alejarme del drama en esta situación para que las cosas sucedan naturalmente?



**EFICIENCIA = ORDEN**
**ORDEN = CERO DRAMA**
**CERO DRAMA = NATURALEZA**
**NATURALEZA = ESPÍRITU**
**EFICIENCIA = ESPÍRITU ∞**

La magia de esto se traduce en una conexión profunda con tu espíritu que te permita observar de manera clara y elevada todo lo que sí funciona en lugar de lo que no. Tú eres quien observa esta realidad, pero también eres quien la crea. Empieza a crearla desde tu orden y tu eficiencia.

Vamos a decidir a partir de ahora dejar ir todo eso que no nos deja fluir, nuestra necesidad interna que hemos ido absorbiendo de nuestra domesticación de generar drama. Vamos a empezar poco a poco, observando cuando nos quejemos, cuando digamos algo que no aporte nada a nuestro entorno. Busquemos siempre la conexión con nuestro espíritu, con nuestro yo verdadero. Recordando que esa verdad interna, esa esencia, es al final del día nuestro valor, nuestra luz y lo que nos va a ir guiando en el proceso de crear la realidad que queramos.

# ACITIVIDAD 22.1

Como primer ejercicio, vamos a repetir las siguientes afirmaciones:



Yo opero desde un alto nivel de consciencia por lo que todo lo que deseo llega a mí fácilmente, la abundancia, la creación y la fuerza de voluntad para crear todo lo que busco.

Soy un imán de bendiciones y soy la creación en unidad. Todo llega a mí de forma natural y sin esfuerzo gracias a que comparto mi esencia y mi amor en todo lo que hago y todo lo siento gozo.

.Me enfoco en mis pensamientos positivos y en la visualización creativa para atraer todo aquello que deseo en mi vida.

Entiendo que la gratitud es la clave para mantener la energía de la abundancia en mi vida. Agradezco todo lo que tengo y todo lo que llega a mí, incluso las lecciones que la vida me enseña a través de los desafíos.

Confío en que todo lo que necesito para lograr mis metas ya está en mi camino y se manifestará en el momento perfecto.

**DÍA 22**



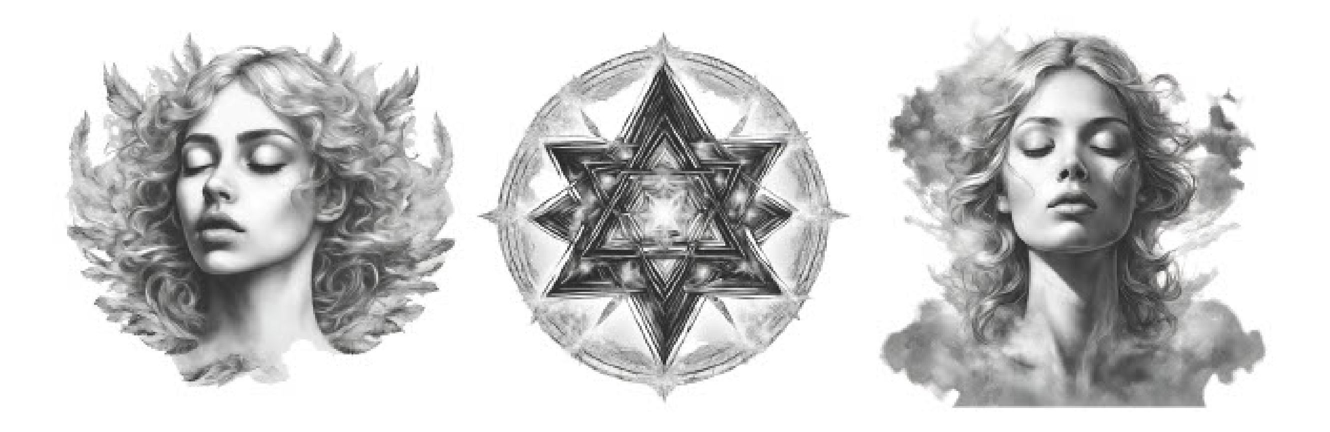
# ACITIVIDAD 22.2

Escribe todo lo que llega a ti fácilmente, no es lo quieres o deseas, es lo que llegará por naturaleza a ti:

# ACITIVIDAD 22.3

## USA TU TRANSPORTE, USA TU MERKABA

Este ejercicio es una activación de nuestro Merkaba, de ese transporte de Luz que nos conforma en nuestros 7 cuerpos, vamos a alinear esta energía con la energía divina que vive dentro de nosotros, vamos a conectar.



### PASO 1

Cierra los ojos y relaja tu cuerpo, haz consciente tu inhalación y exhalación a un ritmo natural, empieza a sentir la energía que corre en todo tu cuerpo y permítete observar lo que sientes, la vibración y tu entorno.

### PASO 2

Visualiza poco a poco tu cuerpo, no solo tu cuerpo físico, sino también tus 7 cuerpos. Observa cómo son, cómo se mueven, la vibración que emiten. Trata de conectar con la energía de tu transporte de luz.

### PASO 3

En cada inhalación y exhalación observa cómo se ordena de manera natural cada uno de los 7 cuerpos, observa el cambio en espiral que se genera, deja que esta energía te llene y se multiplique dentro de ti en cada respiración.

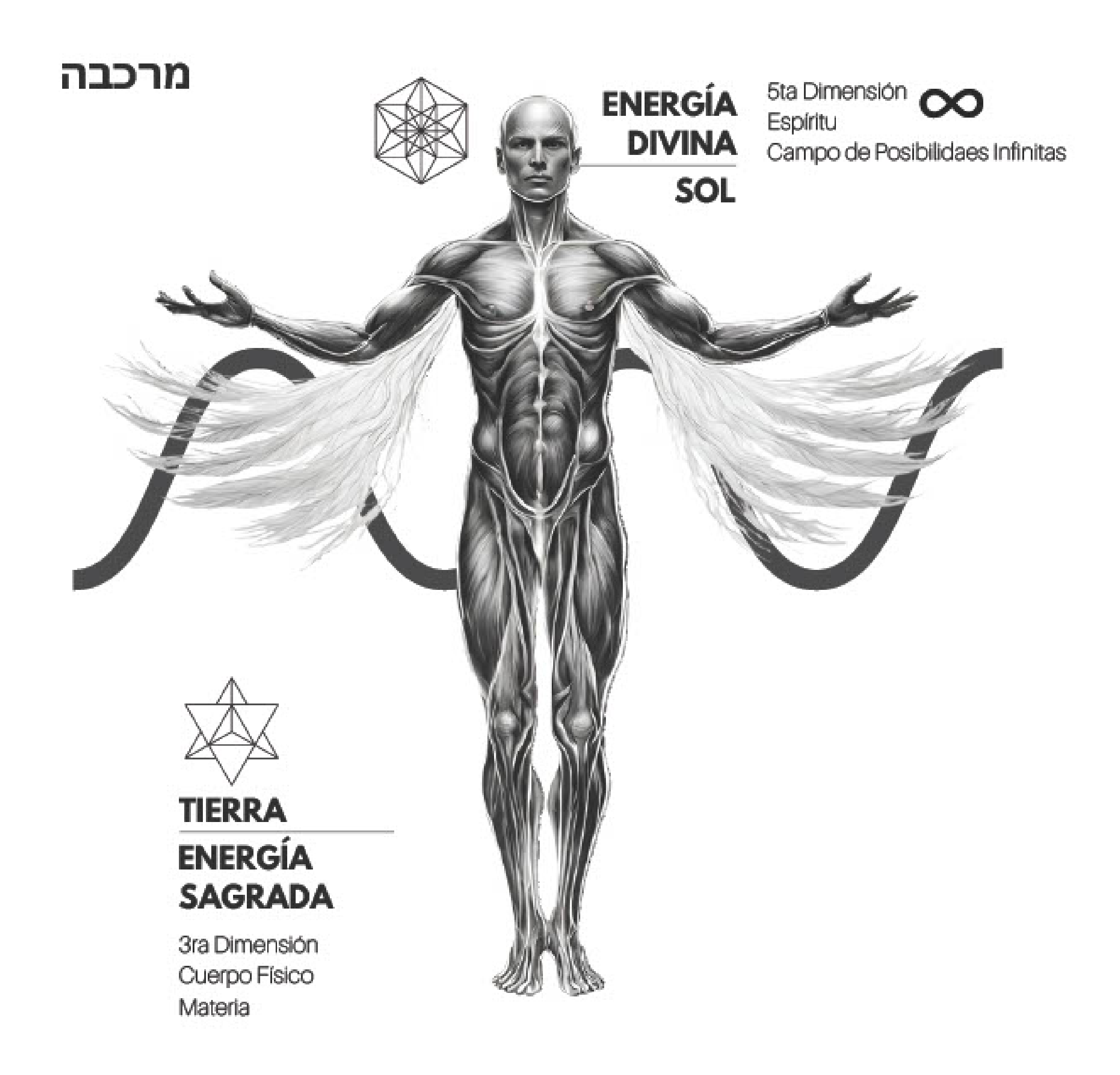
### PASO4

Visualiza cómo te conectas con tu espíritu de manera natural, cómo tu entorno cambia, cómo incluso tu percepción se hace mucho más aguda. Visualiza toda la luz que llevas dentro, cómo te empieza poco a poco a elevar.

# 23. VAMOS A ENRAIZARNOS

## TODO SE CREA DESDE TU CENTRO

Conecta con tu centro, con tu raid, con tu esencia, la fuente de toda creación tuya siempre es en la conexión con tu corazón, tu mente y tu cuerpo. Sin embargo esto igual se puede ver representado por la conexión con la tierra y con el sol, al ser un transporte de luz nos conectamos con la energía sagrada de la tierra y con la energía divina del sol.



**DÍA 23**

# ACITIVIDAD 23.1

## GROUNDING

Camina sin zapatos en la tierra, puede ser en una montaña, en un parque o en un jardín pero descalza tus pies durante 10 minutos en la tierra y siente la energía recorrer tu cuerpo.

Caminar descalzo en la tierra tiene numerosos beneficios para la salud. Se ha demostrado que el contacto con la tierra ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, promueve un sueño más profundo y reparador, y mejora la circulación sanguínea. Además, caminar sin zapatos puede fortalecer los músculos de los pies y mejorar el equilibrio y la postura..



**BENEFICIOS DE HACER GROUNDING**

- **ALIVIA DOLOR E INFLAMACIÓN**
- **REGULACIÓN DE CORTISOL**
- **MEJORA LA CIRCULACIÓN**
- **MEJORA EL SUEÑO**

# ACITIVIDAD 23.2

## CARTA A LA MADRE TIERRA

Esta carta va a ser dedicada a la madre tierra y la vas a escribir como si fuera para tu propia mamá, sin importar donde este, trata de dirigirte a ella con respeto y con amor y aprovecha esta oportunidad para hacerle saber como es que la vas a cuidar y como quieres que te ayude a conectar constantemente contigo.

# ACITIVIDAD 23.3

## VUELVE A TU CENTRO

Responde a consciencia lo siguiente:

Estas son tres cosas que me hacen volver a mi centro siempre:

Estas son tres cosas que disfruto hacer en la naturaleza:

Estas son tres cosas que disfruto en la vida cotidiana y me mantienen feliz:

222

**DÍA 24**

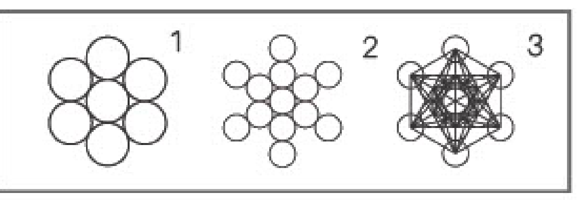
444

# 24. ACTIVACIÓN DEL 3ER OJO

## GEOMETRÍA SAGRADA

Nuestro tercer ojo o nuestro chakra del tercer ojo, como se le conoce normalmente, vive en la glándula pineal, la cual es uno de los puntos energéticos de nuestro cuerpo físico con más misterio. Se dice que gracias a la activación de este punto podemos encontrar un gran poder infinito que nos permite manifestar y crear cualquier cosa en esta realidad. También se dice que una de las formas más poderosas para activar nuestro tercer ojo es a través de la geometría sagrada.

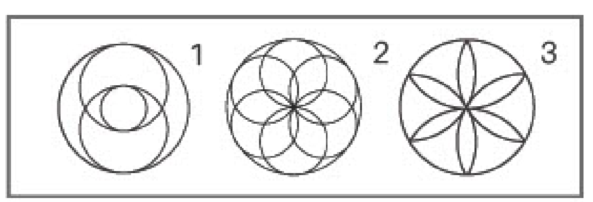
## SIGNIFICADO DE GEOMTRÍA SAGRADA




**1.Huevo de la vida:** salud, estabilidad y fertilidad. Nacimiento de vida.

**2.Fruto de la vida:** Mente, ideas y conceptos. Creación mental.

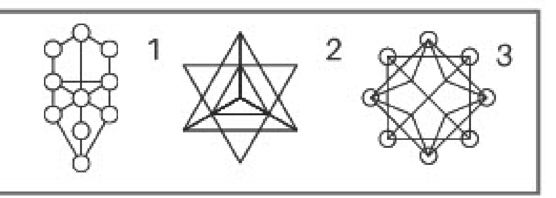
**3.Cubo Metatron:** Vibración densa, materia, naturaleza. Existencia pura.




**1.Vesica Piscis:** Representa la conexión entre el alma y la materia o cuerpo.

**2.Semilla de la vida:** 7 días de creación, 7 chacras, 7 leyes universales.

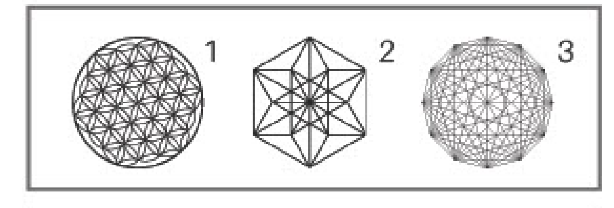
**3.Germen de la vida:** Dualidad, creación o destrucción, poder y equilibrio.




**1.Árbol de la vida:** unión entre el ser y la naturaleza, conexión con el espíritu.

**2.Merkaba:** Conexión divina, vehiculo de entendimiento. Movimiento.

**3.64 Tetrahedron:** Espíritu de fuego sagrado, voluntad, intento.




**1.Flor de la vida:** Unidad del todo, conexión con la consciencia, tejido universal.

**2.Vector Equilibrium:** Vacío, todo y nada, el ser, conexión primordial.

**3.Hod:** Esplendor, intelecto, comunicación y la energía de Mercurio.

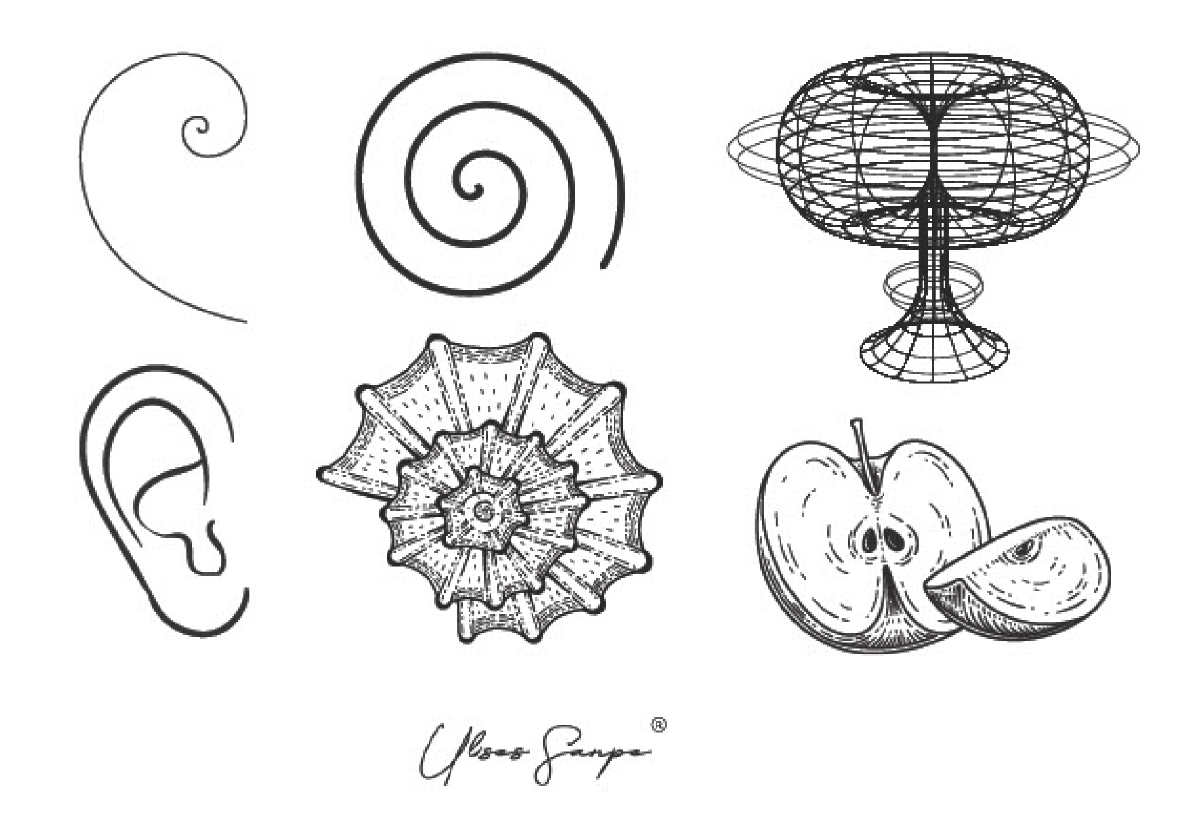


## SABIDURÍA OCULTA

La sabiduría oculta que vive dentro de la geometría que acabas de conocer contiene diferentes frecuencias que generan una activación profunda de nuestro subconsciente, la observación o el contacto con esta geometría ya es el contacto directo con las sabiduría oculta de nosotros, de lo que somos y de lo que expresamos. Para poder activar nuestro tercer ojo es necesario únicamente observar esta geometría, hacerlo a consciencia y en una conexión interior podremos tener esa activación profunda.



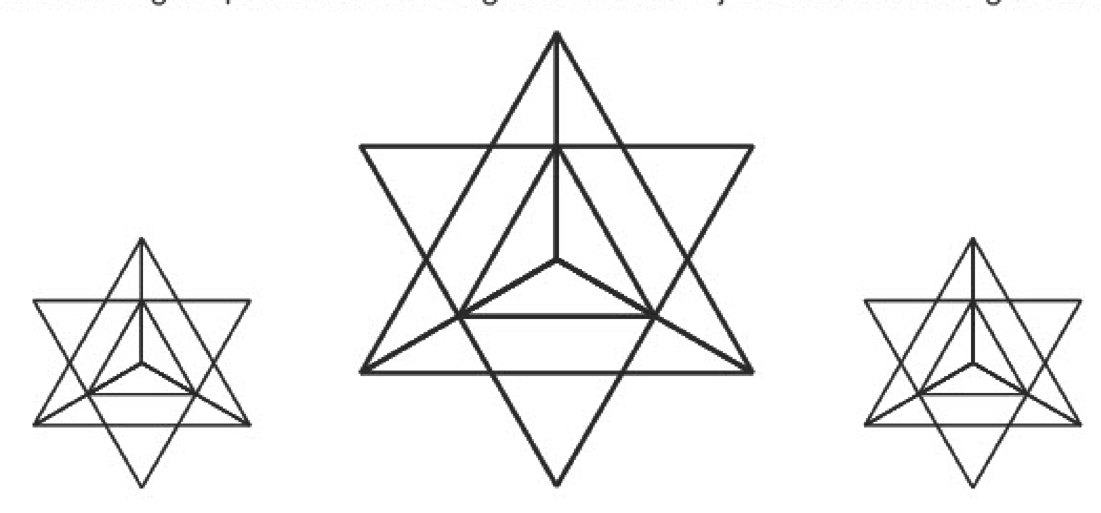
## GEOMETRÍA SAGRADA EN LA NATURALEZA



# ACITIVIDAD 24.1

## ACTIVACIÓN MERKABA

El ejercicio es el siguiente: vas a observar durante un par de minutos la siguiente figura de Merkaba. Al hacerlo, vas a concentrarte en tu respiración; inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Esto lo harás conectando directamente tu tercer ojo o tu entrecejo al momento de observarlo. Imagina que estás viendo la figura con tus tres ojos. Solo observa la figura central.



Al hacerlo sentirás una vibración diferente en tu cuerpo, algo ha cambiado, la activación de esta geometría nos sirve para tener un mayor entendimiento de nosotros, lo que somos y lo que representamos en esta existencia, permite que ese entendimiento llegue a tu vida y abre la energía constantemente. Cada vez que necesites tener un entendimiento profundo sobre algo, vuelve a hacer el ejercicio.

## ELENENTOS DE ACTIVACIÓN

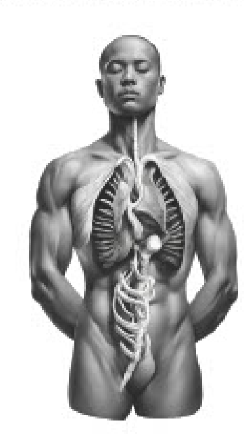
### VIBRACIÓN ELEVADA



### CONCENTRACIÓN



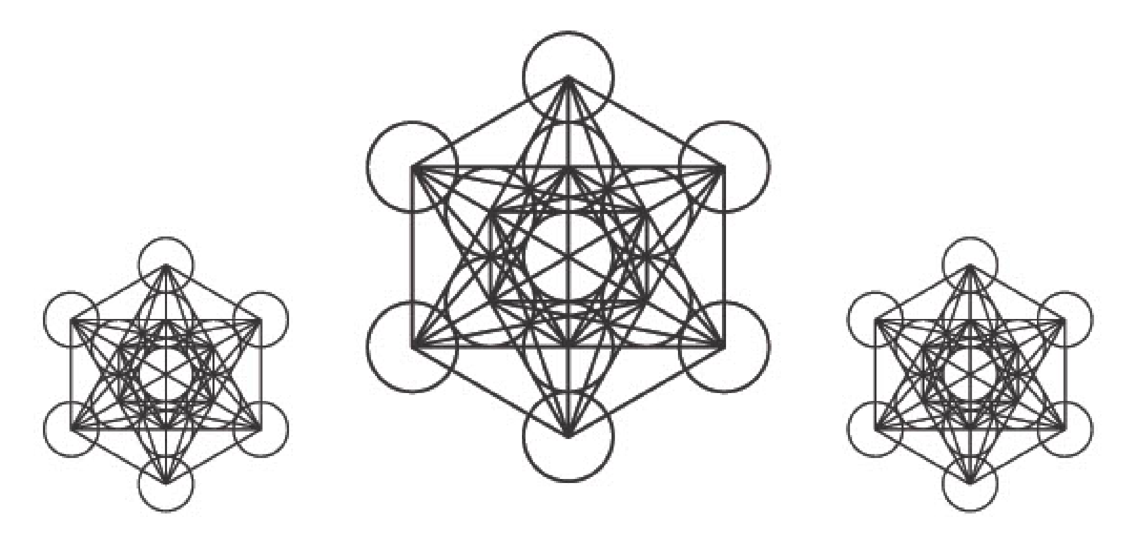
### RESPIRACIÓN





# ACITIVIDAD 24.2

## ACTIVACIÓN METATRON



Realiza el ejercicio de la misma manera que el anterior para hacer la activación con el Cubo Metatron, lo que podrás observar con este ejercicio es como te conectas con la materia, esta activación del tercer ojo con esta geometría es muy buena para manifestar porque al ser una conexión directa con la materia te permite manifestar cosas de mejor manera, entrando en esa misma frecuencia abundante de materia.

## METATRON PARA MANIFESTAR

El Zohar llama a Metatrón "el Joven", y lo identifica como el ángel que guió al pueblo de Israel en el desierto tras el éxodo desde Egipto, y lo describe como un sacerdote celestial. Su figura te conecta con el flujo divino del universo. Si quieres poner esta figura en puertas y ventanas, protegerá tu hogar de energías indeseables. Sin embargo, si esta figura es colocada en tu cuerpo como en un collar o una pulsera, te ayudará a crear y tener un mayor poder de manifestación, así como una gran protección.

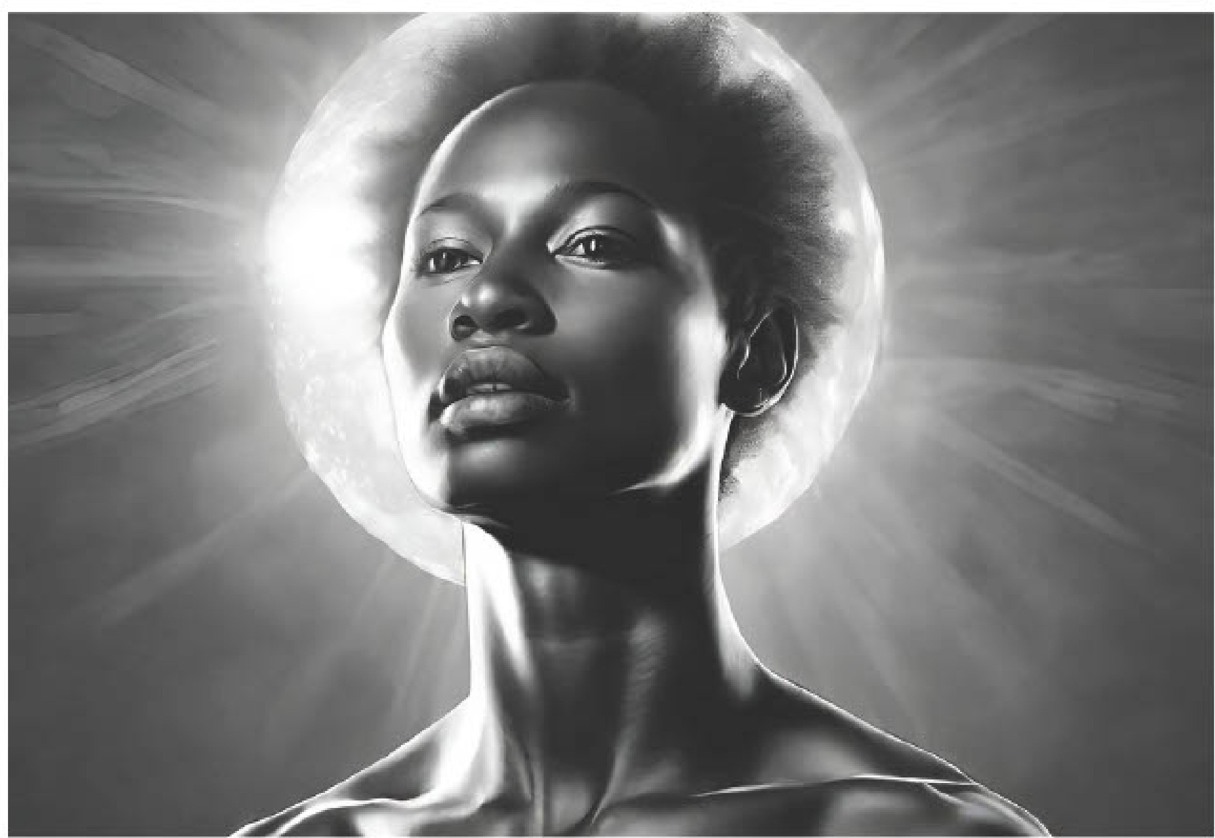


# ACITIVIDAD 24.3

## OBSERVA AL SOL DIRECTAMENTE 10 MINUTOS AL AMANECER

Durante mucho tiempo se ha dicho que el sol puede dejarnos sin poder ver, sin embargo, esto no es del todo cierto, al menos al amanecer y al atardecer. El ejercicio es que el día de hoy o en la siguiente oportunidad que tengas de observar un atardecer o un amanecer, aproximadamente 10 minutos antes de que se oculte el sol o 10 minutos después de que haya salido, lo puedes mirar de manera directa. Esto ayuda a descalcificar tu glándula pineal y, por lo tanto, te ayuda a liberar de manera natural todos los componentes químicos que este compone, como el DMT o la Melatonina, que te ayuda a descansar.

Al realizar este ejercicio observa a consciencia lo que sientes de manera interna, lo que cambia o se modifica dentro de ti y lo que mueve de manera interna.



**ATENCIÓN: NO TE EXPONGAS, NO MIRES EL SOL DIRECTAMENTE SI NO ES EL AMANECER O ATARDECER.**

444

222

# 25. CLARIDAD

La claridad va muy de la mano con nuestros hábitos, el trabajo que ya hemos hecho y que ya hemos integrado a nuestras vidas. Sin embargo, para mantenernos en claridad, es necesario entender qué es lo que nos mantiene en claridad.

Cada quien encuentra la claridad de diferentes maneras, sin embargo, se puede decir que con el cuidado de nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu y nuestras emociones podemos encontrar claridad. Esto a grandes rasgos. Sin embargo, podemos de igual forma buscar la claridad en actividades, pasatiempos, lugares, deportes o lo que gustes.

¿Dónde encuentras tú tu claridad?



## CLARIDAD = ORDEN

Encontrar claridad en nuestra vida cotidiana muchas veces puede parecer un verdadero reto, estamos rodeados de distracciones, de mucho ruido, en ciudad contaminadas, muchas veces llevamos un estilo de vida poco saludable y todo esto definitivamente influye para que tengamos más claridad o nos sintamos mejor, por eso te voy a compartir cuatro cosas que puedes hacer para tener más claridad en tu vida cotidiana.

**ENFÓCATE EN UN PENSAMIENTO POSITIVO**

**AGRADECE AL DESPERTAR**

**HAZ UN CONTEO DE LO QUE SI FUNCIONA EN TU VIDA**

**LIBERA TU MENTE**

222

**DÍA 25**

444

# ACITIVIDAD 25.1

Escribe de que forma encuentras tu claridad en tu vida diaria, definir esto te ayudará a seguir exponiéndote a todo lo que te funciona.

1.- ______________________________

2.- ______________________________

3.- ______________________________

4.- ______________________________

5.- ______________________________

6.- ______________________________

7.- ______________________________

8.- ______________________________

9.- ______________________________

10.- ______________________________

El proceso de encontrar claridad es diferente para cada persona, no importa donde encuentres tu claridad, lo importante es mantenerla lo más que puedas al momento de manifestar. Ya que para crear tu realidad debes de tener claro eso que quieres para poderlo materializar.

Ulises Sampe®

# ACITIVIDAD 25.2

Define algo que esté buscando manifestar, la clave de este ejercicio es hacerlo de la manera más clara posible, esto nos ayudará a dirigirnos con consistencia, disciplina y acción a eso que buscamos materializar.

# ACITIVIDAD 25.3

Reconoce todo lo que te quita claridad. Una de las cosas más poderosas que podemos hacer es tener honestidad con lo que nos sirve, pero también con lo que no. Escribe con consciencia todo aquello de lo que te vas a deshacer en tu vida, sean personas, cosas, hábitos o conductas que te impiden tener la claridad para avanzar hacia la vida que quieres.

Es momento de soltar todo esto, solo es cuestión de tomar la decisión, con voluntad, con amor y con agradecimiento. Vuelve a esa claridad interior para poder crear tu realidad y continuar siendo artista de tu propio sueño.

**DÍA 26**

222 444

# 26. LÍNEAS TEMPORALES

Para acelerar los procesos de manifestación necesitamos elevar nuestro nivel de conciencia, y por ende, nuestras emociones. Teniendo en cuenta que cada momento presente nos da acceso a diferentes líneas temporales, podemos decir que esto nos lleva a experimentar diferentes situaciones en nuestra existencia. Es por eso que se dice que nosotros creamos nuestra realidad, y así lo hacemos. También se dice que todas las líneas temporales o potenciales de nuestra experiencia ya existen en un mismo presente a través de ondas.




"El tiempo es muy lento para los que esperan, muy rápido para los que temen, muy largo para los que sufren, muy corto para los que gozan; pero para quienes aman, el tiempo es eternidad."

*Henry Van Dyke*

Cada una de nuestras emociones emite frecuencias diferentes, al momento de tomar una decisión se plasma esta emoción y accedemos a una línea temporal alineada a esa emoción:

**PRESENTE** ⟶ **EMOCIÓN** ⟶ **EXPERIENCIA**

## DÍA 26

222 444

# EMOCIONES Y EL DOBLE

| Emoción | Frecuencia Hz |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegría | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatía | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20- |

Mientras más elevada sea tu vibración, tu experiencia también será más elevada. Recuerda la ley de correspondencia: como es arriba es abajo y como es adentro es afuera. Enfócate en sentir y en observar cómo te sientes para de esta manera estar tomando decisiones de manera consciente que te permitan adentrarte a las líneas temporales que más te convengan.

Recuerda, de igual manera, a tu doble cuántico. Ese doble cuántico ya conoce todos los potenciales para tu experiencia. Ese doble cuántico siempre se está comunicando contigo a través de símbolos, señales, animales y números, lo que te permitirá sentir esos impulsos energéticos al momento de tomar una decisión.

En cada instante presente, en cada momento en el que tomas o no tomas una decisión estás cambiando tu realidad, saltando de una realidad a otra, hazlo consciente.

**EMOCIÓN = FRECUENCIA**

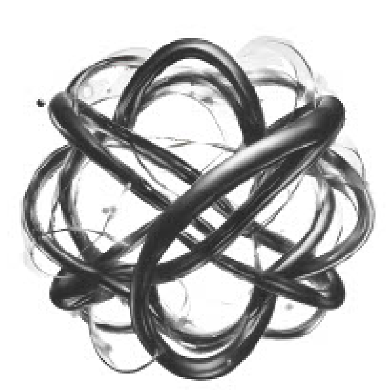
**CADA LÍNEA TEMPORAL SE CONFORMA DE UNA FRECUENCIA ESPECIFICA**

**PRESENTE = INFINIDAD DE POTENCIALES ∞**

**EN CADA PRESENTE VIVE UNA INFINIDAD DE POTENCIALES EXPERIENCIAS**

**ALINEACIÓN POR DECISIÓN = MANIFESTACIÓN**

**TE PODRÁS ALINEAR CON LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES, SENTIR, PENSAR Y ACTUAR**



Ulises Sanpe®

# ACTIVIDAD 26.1

Selecciona en la siguiente tabla la emoción en la cual te encuentras y describe cómo es. ¿Qué es lo que sientes de manera interna?

| Emoción | Frecuencia Hz |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegría | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatía | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20- |

**EMOCIÓN** **HZ**

**DESCRIPCIÓN**

**EMOCIÓN MÁS COMÚN EN LA QUE TE ENCUENTRAS Y PORQUÉ**

# ACTIVIDAD 26.2

## AFIRMACIONES PARA CONTROL TEMPORAL

Vivo el tiempo de forma infinita ya que la infinidad reside en mi, en mis pensamientos y en miedos emociones, tengo el control de cada paso de doy de la velocidad con la que suceden las cosas en mi vida.

La infinita presencia me brinda en sincronía con el tiempo perfecto del universo que todo lo crear y todo lo da en abundancia.

Soy elemento en conexión con el todo que me da todas las herramientas para utilizarlas en el momento preciso para mi más alto bien y el bien de las personas a mi alrededor.

Soy la armonía del cosmos vibrando en mi interior y con el tiempo que rigen las alturas del universo yo decido crear aquí y ahora todo lo que soy.

El tiempo es únicamente el componente que constituye mi propia infinidad, por lo tanto existe y deja de existir de acuerdo a mi percepción, mi perfección se define por mi esencia y virtud.

Soy parte de la sabiduría que avanza en un flujo constante, estoy en plenitud, en amor y en paz, el sostén es mi espíritu, hago magia y creo en la infinidad todo lo que soy.

La luz está en mis manos, la claridad está en mis ojos y el orden está en mi vida, donde solo es y donde solo estoy.

Gracias, gracias, gracias. Hecho está, hecho está, hecho está.



**ODIN**

# ACTIVIDAD 26.3

## DESCRIBE TU REALIDAD DESEADA

Escribe conscientemente cómo es tu realidad deseada. Busca tener la mayor claridad posible y describe cada uno de los detalles de esta realidad. Haz este ejercicio con conciencia e intención para que te alinee con esta realidad.

# 27.SINCRONICIDAD

## SEÑALES DEL UNIVERSO

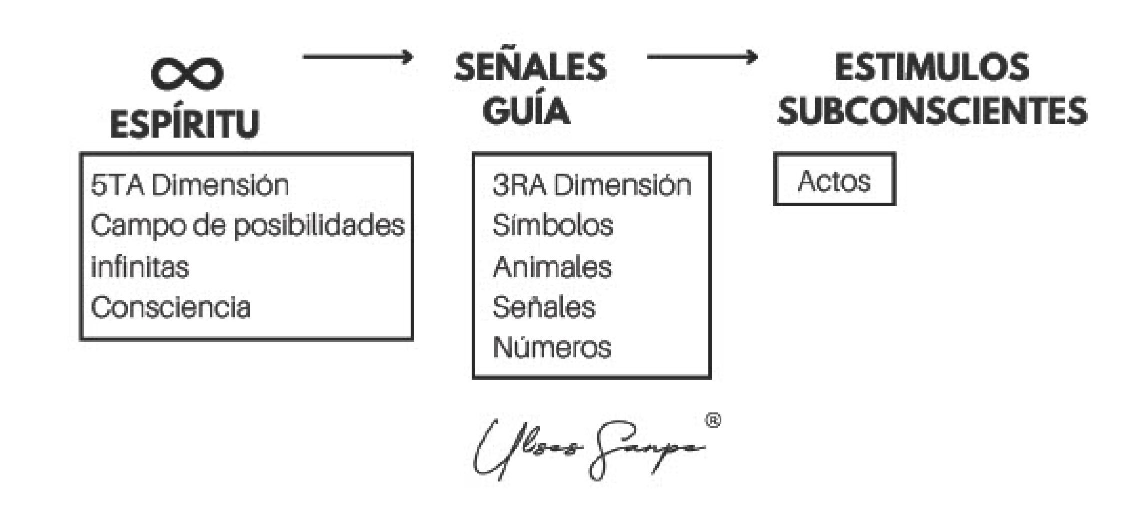
La sincronicidad es uno de los misterios más grandes de los últimos tiempos. ¿Por qué suceden estas sincronías? Seguramente te ha pasado que cuando estás pensando en una persona, esta aparece en los siguientes días, incluso que estás hablando de algo con alguien y esto sucede. Recuerda que nada es casualidad en esta existencia, todo sigue la Ley Causa y efecto: a toda acción hay una reacción. Sin embargo, en muchas ocasiones nosotros tenemos acciones inconscientes que mueven energía en nuestro entorno y modifican ciertos aspectos de nuestra realidad o de nuestra experiencia.

De igual forma, es importante tomar en cuenta que nuestro espíritu se está comunicando con nosotros todo el tiempo desde la quinta dimensión a través de símbolos, números, señales, animales y palabras que escuchamos. Y muchas veces, estos mensajes de nuestro espíritu aparecen para poder guiarnos a una mejor experiencia. Entonces, ¿cómo podemos hacer caso a cada una de las señales de nuestro espíritu?

Definitivamente, es haciéndole caso a nuestra intuición. Pero no todo el tiempo podemos estar en presencia, aunque esto sea lo ideal. Lo realista es que muchas veces caminamos por la vida en automático y no podemos percibir lo que sucede por completo a nuestro alrededor.

Lo que sí es realista es empezar a hacer consciente nuestro entorno lo mejor que podamos, para de esta forma dejarnos guiar de la manera correcta y avanzar de acuerdo a ese plan divino hacia nuestra mejor experiencia, es decir, al camino verdadero o camino más natural. Otra cosa que puedes hacer para poder percibir estos mensajes es dejar de hacer drama, salirnos del caos y de esta manera se podrá revelar de manera natural ese camino.

### MOMENTO PRESENTE



222

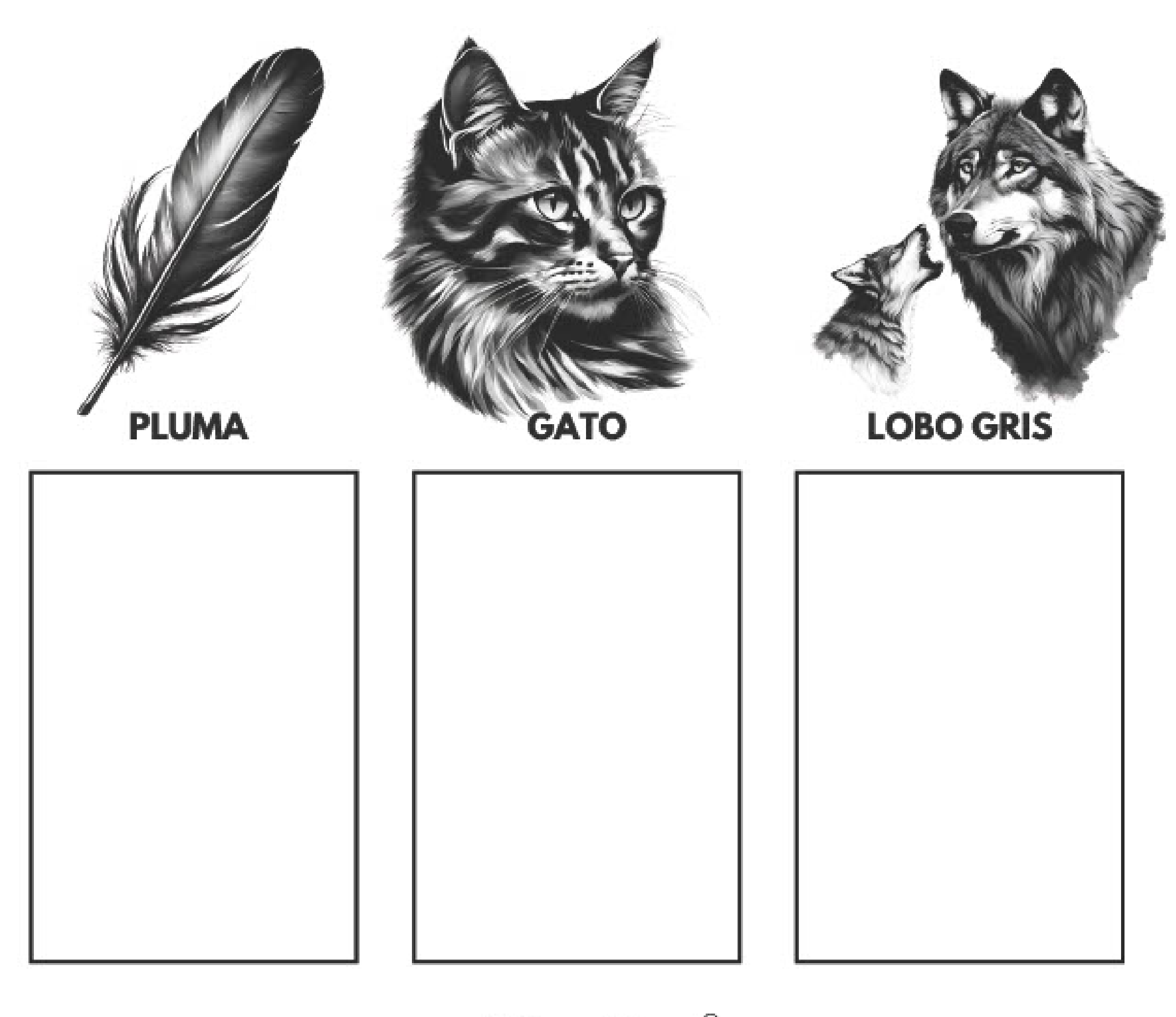
**DÍA 27**

444

# ACTIVIDAD 27.1

## DESCIFRANDO LAS SEÑALES DE TU ESPÍRITU

Toda nuestra realidad está construida en base a símbolos dados por nuestro lenguaje que ha determinado acuerdos de lo que es nuestra realidad, sin embargo hay una verdad detrás de todo lo que ves. Puedes buscar significados de los números, incluso como lo encuentras en este número, incluso puedes buscar significado a cada cosa, pero recuerda que todo este significado es una ilusión, misma que vive fuera de ti, por lo tanto, forma parte de tu realidad, pero no es tu verdad. En este ejercicio vamos a sentir, los símbolos se sienten. ¿Qué es lo que sientes al ver números espejo como el 11:11 en el reloj? ¿O qué es lo que sientes al ver un león en una pantalla? Todo se trata de sentir, del mensaje que a ti personalmente te está dando eso que se te presenta ante tus ojos. Observa, siente y escribe. Lo que pongas no es más que tu verdad. De esa misma manera se van descifrando las señales de tu espíritu.



# ACTIVIDAD 27.2

## EL PODER DEL AHORA

El siguiente ejercicio es un ejercicio de respiración poderoso que te permitirá mantenerte en el presente para poder observar las señales y la guía que constantemente te está dando tu espíritu. La clave para este ejercicio es que lo puedes hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Utiliza este ejercicio cada vez que consideres que estás pensando mucho en el futuro o mucho en el pasado. Te ayudará a enraizarte y a volver aquí y ahora.

La respiración consiste en tres inhalaciones profundas por la nariz y tres exhalaciones por la boca alternando, sin pausa entre las respiraciones y al término de cada una de las series de tres guardar el aire por 10 segundos y luego suelta lentamente.

Este simple ejercicio te ayudará a conectar profundamente con tu esencia y con tu momento presente.

**INHALA PROFUNDO (NARIZ)**

**EXHALA PROFUNDO (BOCA)**

**SOSTEN 10 SEGUNDOS (AIRE DENTRO)**

**SUELTA EL AIRE (LENTO)**



Al final del ejercicio, permite sentir toda esa energía, la energía del momento presente. Te sentirás con más calma y con más claridad. De igual forma, sentirás un gran cambio interno a nivel vibracional cada vez que hagas este pequeño ejercicio.

**DÍA 27**



# ACTIVIDAD 27.3

## SOMOS UN REFLEJO

Una de las maneras más poderosas de conectar con lo que quieres y manifestar, es reconciliarte con tu propia energía. Al momento de hacer este ejercicio, empezarás a sentir cómo todo se vuelve a acomodar en su camino original, los hilos que te detenían se rompen y te permitirán caminar con más paz.

El ejercicio consiste en tener una plática con alguien que no sea de tu agrado. Solo ábrete y conecta, no importa que la plática sea muy profunda, pero puedes hacer un par de preguntas. Trata de observarte en esa persona, trata de entender qué es lo que no te gusta de esa persona porque así entenderás qué es lo que no te gusta de ti. Ve el reflejo que tienes enfrente.



# 28. HACKEANDO LA MATRIX

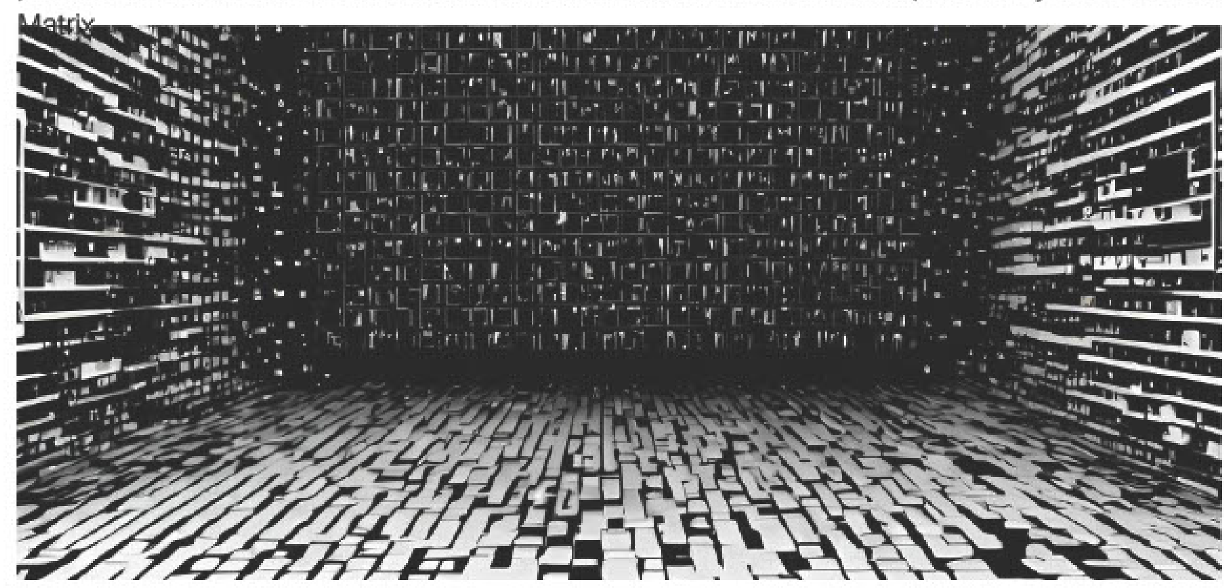
## FORMULA PARA HACKEAR LA MATRIX

Se habla mucho sobre un código para hackear la realidad, sin embargo, lo que no nos hemos dado cuenta es que la realidad para cada persona es totalmente diferente, por lo que no existe una fórmula genérica para hackear esta realidad y poder vivir en libertad y plenitud, la clave está en aplicar, entre muchas cosas, tus pasiones, tu voluntad y tus elementos.

La fórmula la creas tú al entender tu manera única de hacer las cosas de la forma más natural posible, no hay más, Dios piensa de manera eficiente, por lo tanto tú también, ¿cómo es que tú puedes correr ese programa de manera simple?

## YO VERDADERO + VOLUNTAD EN INTERACCIÓN

Así de simple funciona esta formula, la clave es usar tu Yo Verdadero, es decir tu verdad, tu esencia, tu naturaleza, tu conexión con tu espíritu y sumarlo al entendimiento de tu ser integral, actuar de acuerdo a tu verdad, cuando eres fiel a tu verdad no hay nada imposible para ti, sin embargo muchas veces nos engañamos creyendo que las respuestas se encuentran fuera de nosotros, todo eso es una ilusión, fuera de ti no hay nada, solo hay fragmentos con quienes te encuentras para descubrirte aun. El conocerte y conocer como puedes actuar desde ese auto conocmiento es la clave fundamental para salir y hackear esta Matrix



# ACTIVIDAD 28.1

## CONECTA CON TU YO VERDADERO

Hoy escribiremos una carta a nuestro yo verdadero. La clave de este ejercicio es tener una conexión profunda con nuestra verdad, para de esta forma entender su sentido y descubrir la fórmula que pueda transformar nuestra realidad. ¿Qué es lo que le puedes decir hoy a tu yo verdadero?

# ACTIVIDAD 28.2

## SUELTA EL CAOS

Escribo todo lo que actualmente está generando caos en tu vida, al escribirlo lo haces presente y te puedes deshacer más fácil de esto, pueden ser peona hábitos, creencias o simplemente lo que consideres que está atrayendo caos a tu vida.,

Es momento de liberarte de todo ese caos, de todo eso que ya no te funciona, es momento de liberarte de las cadenas del auto sabotaje y empezar a desarrollar una mejora continua e infinita en orden y en manifestación, soltar el día de hoy es simplemente una decisión.

# ACTIVIDAD 28.3

Escribe 10 cosas o cualidades valiosas que puedes observar en ti. No puede existir una creación, una nueva realidad, o manifestación o hack en la matrix si no te has permitido reconocerte y observar cuáles son esas cualidades que te distinguen. Estas cualidades forman parte de tu verdadero yo y, si las pones en acción, se convierten en la voluntad en interacción.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Recuerda que tu eres la persona que crea este sueño, la persona que crea esta realidad, nadie más. Reconoce constantemente quien eres, tanto tu luz como tu sombra, lo bueno y lo malo, lo que te gusta y lo que no te gusta de ti, todo al final es perfecto, por que la perfección eres tu.

**DÍA 29**

444

# 29. SUEÑOS Y CREACIÓN

## EL SUEÑO MÁS GRANDE ES LA VIDA

El sueño más grande es la vida misma, no solo soñamos cuando dormimos, todo el tiempo estamos soñando, al avanzar en esta vida creamos y vamos tejiendo este gran sueño, una de las cosas más importantes de esto es entender que el sueño que vivimos es único e individual, nadie más debería crear ese sueño por nosotros.

No es hasta que hacemos conscientes esto que empezamos a decidir paso a paso qué es lo que queremos soñar. La vida nos da la oportunidad de experimentar una infinidad de cosas, cosas a las que nosotros las llamamos buenas o malas porque de alguna manera es lo que hemos aprendido de nuestro entorno.

Tus sueños son las experiencias que tienes todos los días, no importa si es de día o es de noche. Con el paso acelerado de la vida, parece en muchas ocasiones que no podemos parar para tomar el control nuevamente de nuestro sueño, vamos dominados constantemente por una corriente que nos lleva a complacer o a dar algo allá afuera que ni siquiera hemos dado a nosotros mismos.

Hoy vamos a reclamar este sueño, vamos a hacer consciente que nosotros somos los responsables de crear este sueño, a través de nuestra acción, de nuestra mente y de nuestro espíritu.



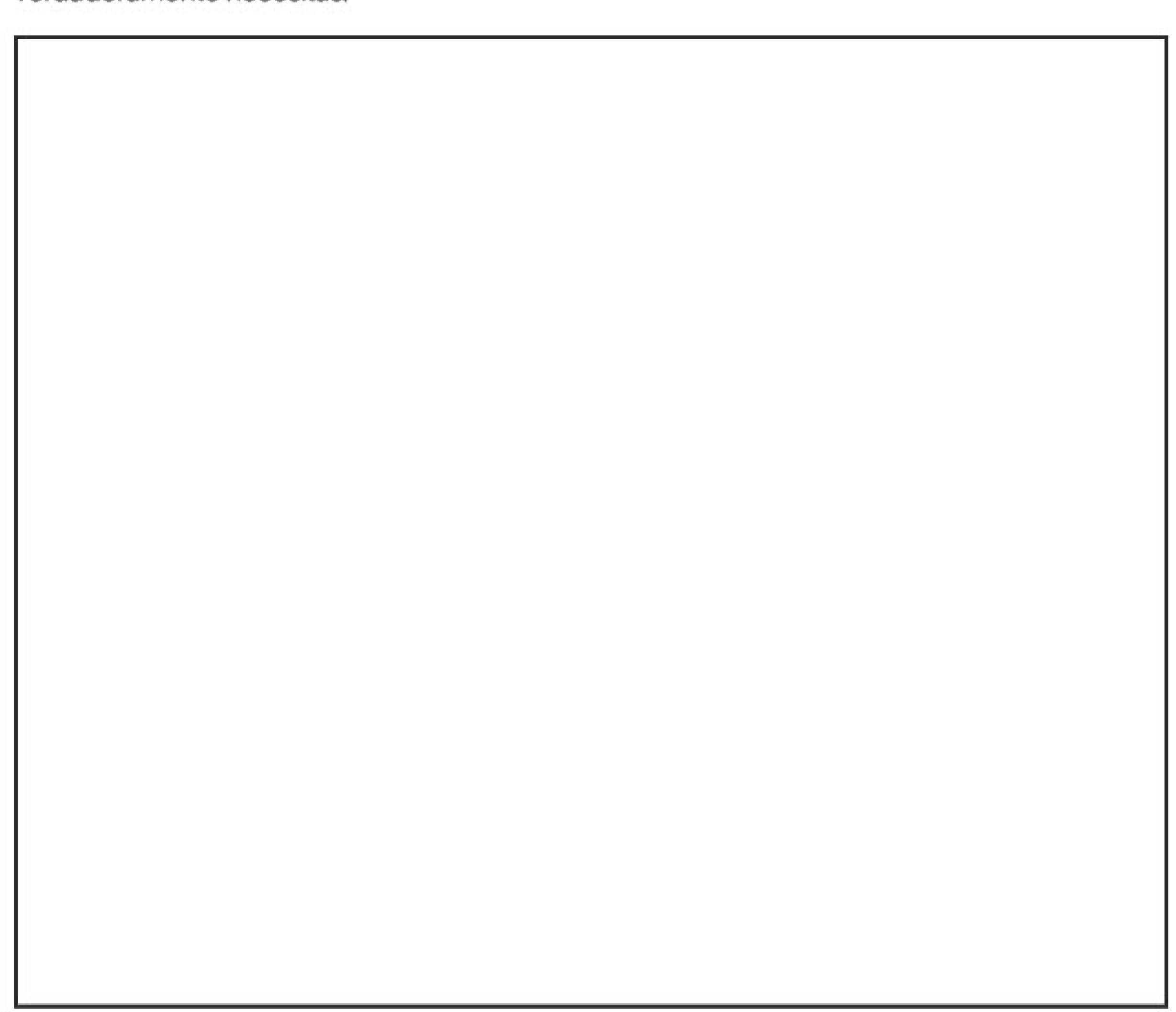
444

222

# ACTIVIDAD 29.1

## RECLAMANDO EL SUEÑO DE TU VIDA

Escribe con honestidad cuáles son todas esas cosas que haces para las demás personas antes de hacerlo para ti, cómo pones primero a los otros antes de darte lo que tú verdaderamente necesitas.



Ya que lo has hecho consciente, decide en este momento empezar a darte más tiempo, energía, amor. Esto es parte de un reconocimiento personal pero también de ese amor propio que te corresponde como ser manifestador.

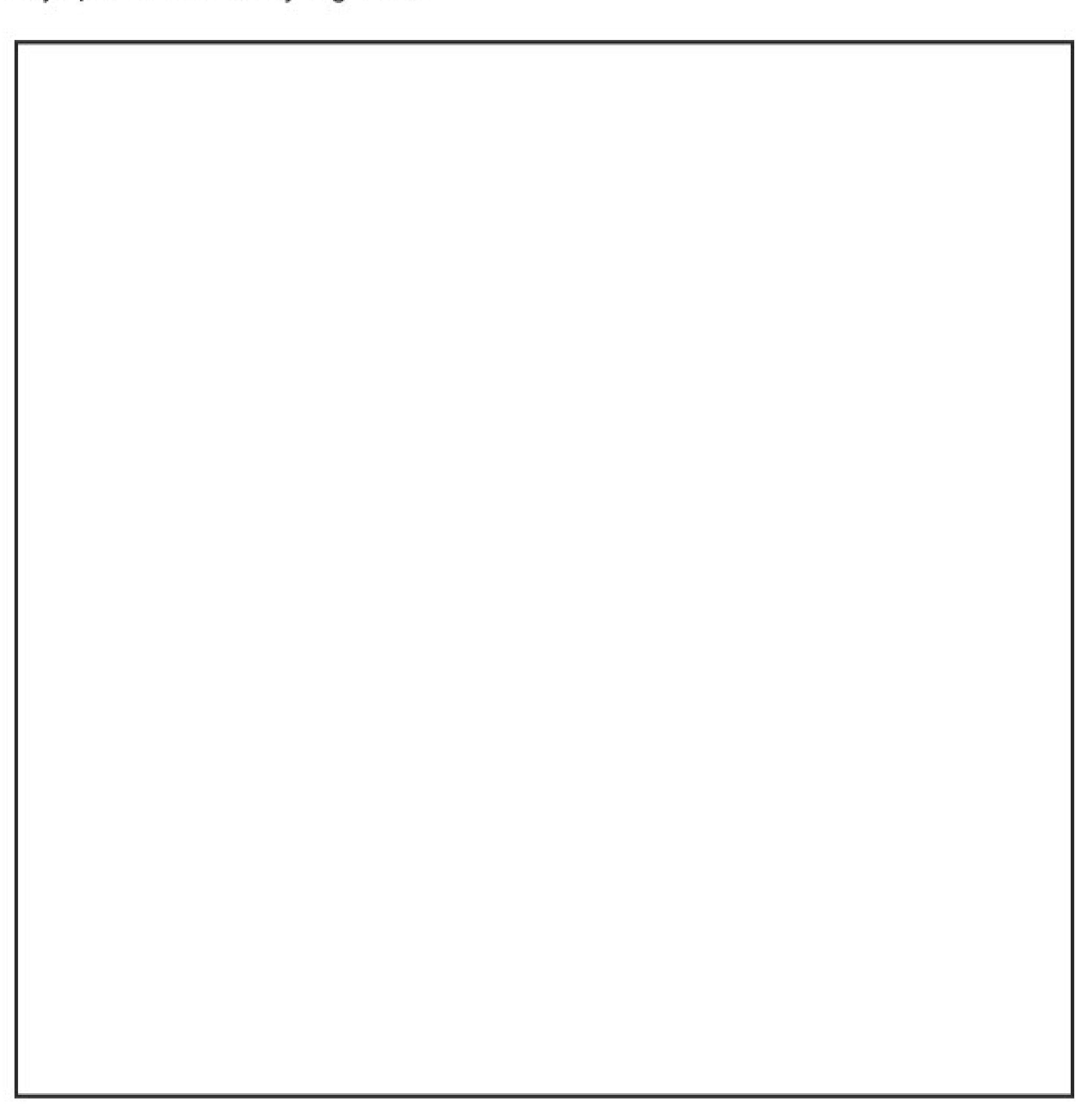
444

222

# ACTIVIDAD 29.2

## DIBUJA EL SUEÑO DE TU VIDA

No importa si no sabes dibujar o si consideras que tu dibujo no es muy bueno, todo lo que sea parte de tu expresión genuina es perfecto, acéptalo y toma un tiempo el día de hoy para dibujar el sueño de tu vida, como lo puedes ver desde tu interior, conecta con tu espíritu y deja que los trazos te vayan guiando.



# ACTIVIDAD 29.3

## MIS SUEÑOS

¿Qué es eso que sueñas tener en la vida? No solo tener si no también hacer, nombra 10 cosas que sueñas y que aunque no tengas la certeza de poder llegar a ese punto, si tienes la certeza de que son cosas que puedes visualizar dentro de ti.

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

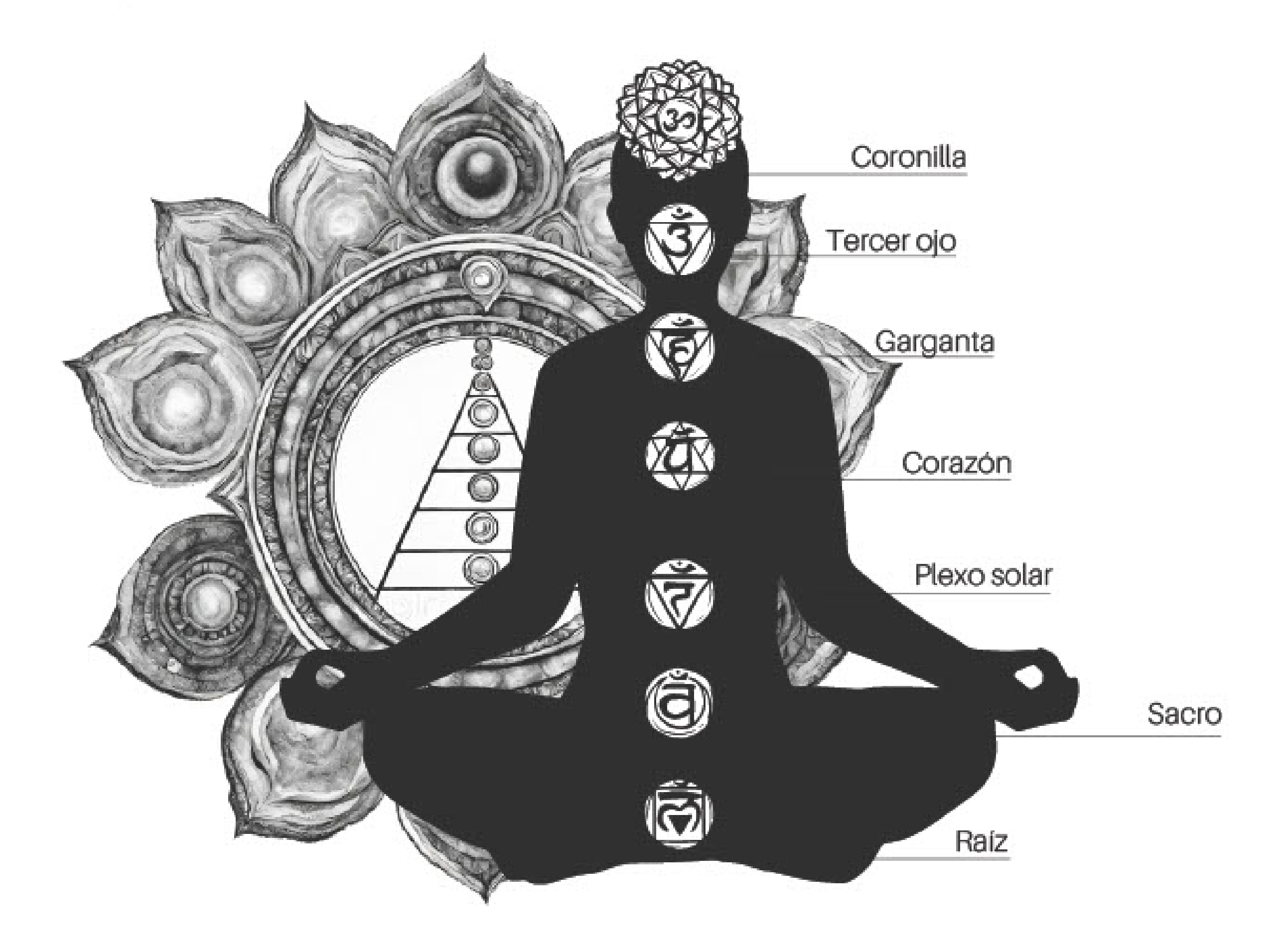
9.-

10.-

Los sueños existen para hacerse realidad. Piensa en cada uno de tus sueños y lo que puedes hacer desde el día de hoy para conseguirlos. ¿Qué acciones claras y precisas vas a tomar para llegar allí?

# 30. ALINEACIÓN DE CHAKRAS

Los Chakras son centros de energía que tenemos en nuestro cuerpo y que nos permiten desarrollar diferentes elementos de nuestro ser, gracias a la transmutación específica que se produce en cada uno de estos puntos. Cada uno de los puntos tiene una función, si puedes alinear cada uno de estos podrás tener una maestría personal que te ayudará a trascender en esta experiencia.




De igual forma, la alineación de estos 7 puntos puede hacer que manifiestes de mejor manera, porque podrás encontrar una naturaleza y una conexión con tu espíritu que te podrá elevar a un siguiente nivel en tu realidad.

# LA ALINEACIÓN

## FUNCIÓN DE CADA CHAKRA

| CHAKRA | | SÍMBOLO | FUNCIÓN | LOCACIÓN | COLOR |
|---|---|---|---|---|---|
| Sahasrara | Coronilla | | Conocimiento Espiritualidad | Cabeza | Violeta |
| Ajna | Tercer Ojo | | Intuición Visualización | Entrecejo | Índigo |
| Vishuddha | Garganta | | Comunicación Honestidad | Garganta | Turquesa |
| Anahata | Corazón | | Amor Amabilidad | Pecho | Verde |
| Manipura | Plexo Solar | | Fuerza Ego | Arriba del Ombligo | Amarillo |
| Svaghusthana | Sacro | | Sexualidad Creatividad | Sacro | Naranja |
| Muladhara | Raíz | | Estabilidad Enraizamiento | Perineo | Rojo |

*"Cuando te concentras en un chakra, es muy fácil traer energías físicas sutiles a tu conciencia".*
*- Frederick Lenz*

Como puedes observar, la función de cada uno de estos puntos energéticos está relacionada con el conocimiento personal y espiritual, así como la conexión con tu fuerza, con la comunicación y con el amor que expresas en tu vida. Se dice que si cada uno de estos puntos está en armonía, tu vida también cambia. Incluso muchas personas relacionan la alineación de estos puntos con el nivel de salud en el cual te puedes encontrar.

# ACTIVIDAD 30.1

Escribe como te sientes con cada chakra:

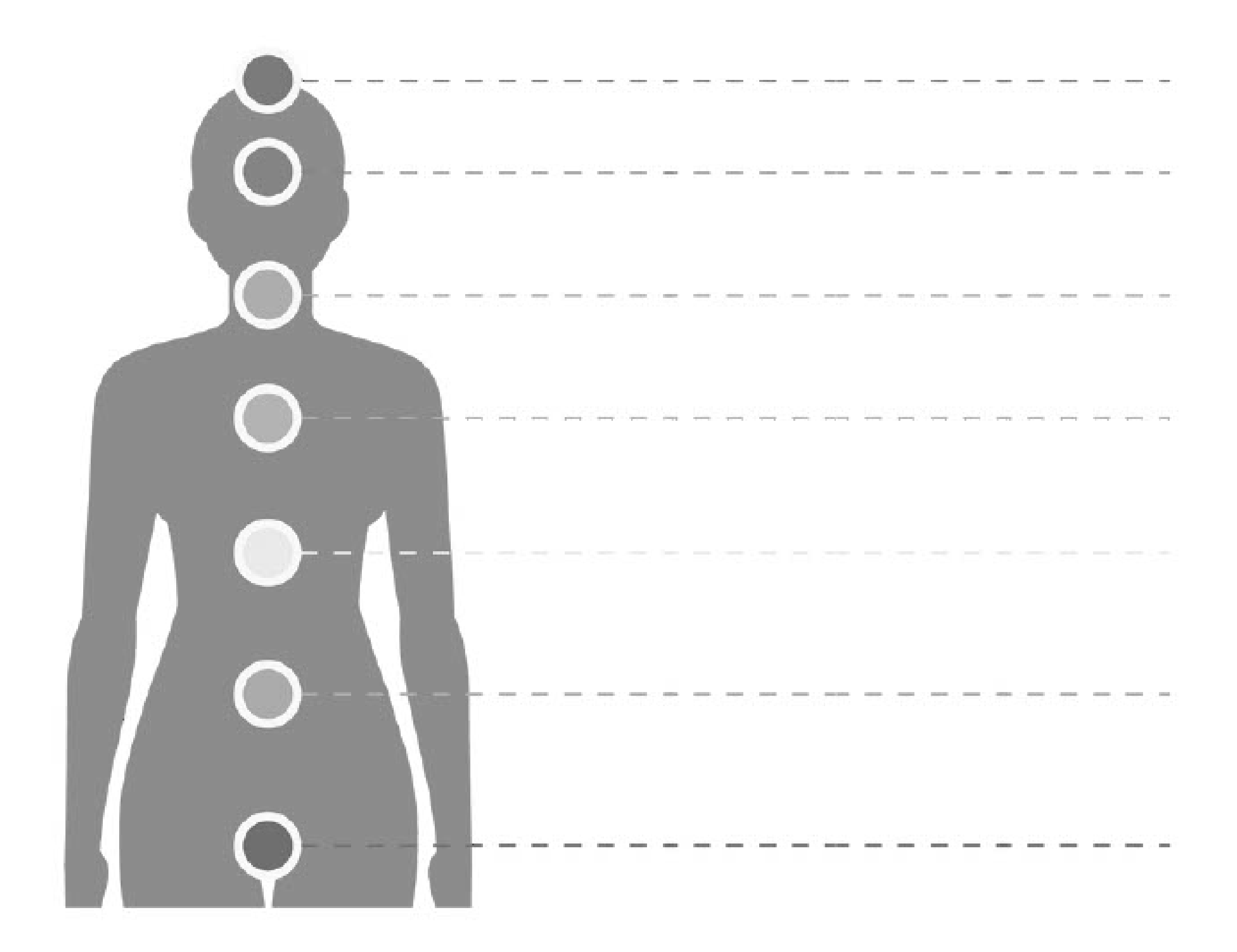
| CHAKRA | | FUNCIÓN | ¿Cómo te sientes? |
|---|---|---|---|
| Sahasrara | Coronilla | Conocimiento Espiritualidad | |
| Ajna | Tercer Ojo | Intuición Visualización | |
| Vishuddha | Garganta | Comunicación Honestidad | |
| Anahata | Corazón | Amor Amabilidad | |
| Manipura | Plexo Solar | Fuerza Ego | |
| Svaghusthana | Sacro | Sexualidad Creatividad | |
| Muladhara | Raíz | Estabilidad Enraizamiento | |

Es de suma importancia comprender y observar cómo nos sentimos en cada uno de los puntos energéticos, esto para determinar lo que tenemos que trabajar en sanar y cambiar en nuestras vidas, esto nos puede ayudar a generar un flujo de energía más poderoso que nos podrá ayudar a conectar con lo que queremos.

# ACTIVIDAD 30.2

## COMPROMISO DE ALINEACIÓN

Describe cómo vas a alimentar tu relación con cada punto energético. ¿Qué es lo que vas a cambiar o modificar en cómo usas cada uno de tus chakras? Esto te ayudará a mejorar en pequeñas cosas para poder hacer que la energía fluya más a tu alrededor.



¿Qué es lo que se mueve dentro de ti al reconocer esto? ¿Es posible que simplemente tomes la decisión de hacer estos cambios en tu vida? La alineación muchas veces es complicada porque no hace observar lo que no funciona de nosotros, pero también nos da la oportunidad de mejorar constantemente.

444

222

# ACTIVIDAD 30.3

## EXAMEN DE ALINEACIÓN DE CHAKRAS

¿Del 1 al 10 que tanto consideras tener una conexión con la divinidad? 1 Poca conexión 10 Me conecto todo el tiempo.

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanto consideras tu poder de visualización? 1 No puedo visualizar 10 Visualizo de manera fácil y clara.

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanto consideras que puede comunicarte con las personas? 1 No me puedo expresar 10 Digo lo que pienso, siento y quiero siempre

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanto te permites sentir tus emociones? 1 No me importa 10 Siempre me observo

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanta fuerza para actuar sientes? 1 Nada de fuerza 10 Mucha fuerza de acción

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanta creatividad tienes para resolver problemas o para crear? 1 Nada de creatividad 10 Mucha creatividad

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

¿Del 1 al 10 que tanta estabilidad o centro tienes ? 1 Nada de equilibrio 10 Mucho equilibrio

1 ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ 10

Si en más de dos preguntas tu respuesta fue menor a 5 observa y modifica tu flujo energético.

# 31. ENERGÍA SEXUAL

El capitulo 11 del libro "Piense y hagas rico" de Napoleon Hill habla sobre el misterio de la transmutación sexual y explica el poder creativo que tenemos con respecto a nuestra energía creativa, al ser nosotros seres capaces de transmutar nuestra energía sexual esto quiere decir que nosotros podemos crear o ser personas creativas al hacer consciente nuestro poder sexual.

El hecho de cuidar de que forma transmutamos esta energía hará la diferencia para que nosotros podamos manifestar en este plano.

## ENERGÍA SEXUAL = ENERGÍA CREATIVA




| Emoción | Frecuencia Hz |
|---|---|
| Iluminación | 700+ |
| Paz | 600 |
| Alegría | 540 |
| Amor | 500 |
| Razonamiento | 400 |
| Aceptación | 350 |
| Voluntad | 310 |
| Neutralidad | 250 |
| Coraje | 200 |
| Orgullo | 175 |
| Ira | 150 |
| Deseo | 125 |
| Miedo | 100 |
| Sufrimiento | 75 |
| Apatía | 50 |
| Culpa | 30 |
| Vergüenza | 20- |

La conexión que generas con cada intercambio sexual tiene un impacto en tu cuerpo físico y en cada uno de tus 6 cuerpos restantes, puedes contaminar tu energía con la energía de alguien más o puedes de la misma forma multiplicar la energía y generar una transmutación que te permita crear, ya que al generar este intercambio no solo se genera un intercambio energético si no también emocional.

Observar de manera profunda lo que hay detrás de cada persona y hacer ese intercambio a consciencia te permitirá elevarte y conectar con esa fuerza creativa infinita que vive dentro de ti.

El Chakra Raíz está relacionado con ese poder de creación ya que no solo creamos vida.

Ulises Sanpe®

222



444

# ACTIVIDAD 31.1

Dibuja de manera creativa todo eso que deseas manifestar, trata de no hacerlo de la manera convencional, salte de la caja y observa que es lo que te dice tu propia expresión.

# ACTIVIDAD 31.2

Escribe una carta al amor, describe cómo es esa persona específica con la cual resuenas y conectas. ¿Qué características físicas tiene? ¿De qué manera piensa? ¿En qué cosas conectas con esta persona? Trata de visualizarla y conectar con esa transmutación.

# ACTIVIDAD 31.3

Pongamos a prueba tu creatividad, quiero que escribas una historia sobre una persona que hace todo lo posible por manifestar sus sueños, tu decide quien es, como es su vida y de que manera logra conseguir esto, si has llegado hasta aquí te felicito, me gustaría saber lo que escribiste, al terminar manda una foto de tu historia a mi Instagram @ulisessanpe

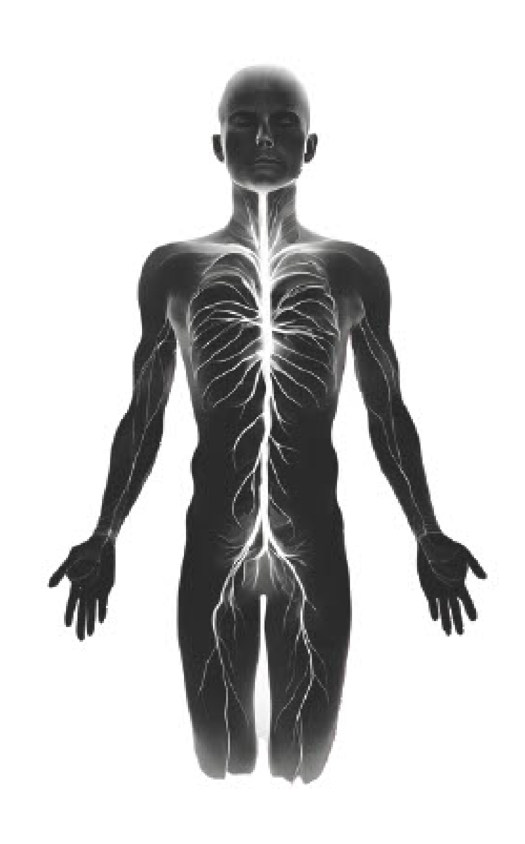
# 32. ENFOQUE

Estamos a un solo día de terminar este manual, lo cual merece un gran reconocimiento de tu parte. Has sido constante y has tenido el enfoque para llegar hasta aquí. Qué gusto me da que lo hayas logrado. Considera que hubo días difíciles, otros más fáciles y que hubo momentos en donde no tuviste ni siquiera tiempo, pero pese a cualquier cosa continuaste y estás aquí por terminar este manual.

El día de hoy vamos a trabajar con algunos ejercicios para comprender mejor el poder del enfoque y cómo es que podemos mantenerlo. El proceso aún no termina, y no es porque quede solo un día sino porque el proceso de crear tu mejor versión o la vida que quieres jamás va a terminar. Es un proceso infinito y te llevará hasta donde tú lo decidas. Con enfoque y disciplina podrás llevarlo a cabo.

## EL ENFOQUE LO ENCUENTRAS CUANDO

- Te adentras a una actividad que te gusta sin distracciones.
- Tienes disciplina y buscas llevar a cabo tu parte de manera constante.
- Buscas la mejora constante, sin drama, sin queja con la energía siempre en ti.
- No te comparas y confías en que todo lo que estás viviendo es parte de tu aprendizaje.
- Siempre haces lo mejor de ti y pase lo que pase no te rindes.
- No escuchas las voces del exterior y te enfocas únicamente en tu dialogo interno.
- No pierdes de vista eso que quieres y cada día trabajas para conseguirlo.
- No pierdes el tiempo con cosas, personas o hábitos que no te aportan nada.



# ACTIVIDAD 32.1

## CERO DISTRACCIONES

Hoy vamos a hacer un reto. Sé que eres una persona sumamente importante y que posiblemente haya personas que necesiten hablar contigo durante el día de hoy, o mañana si estás haciendo este ejercicio en la noche. La idea de este ejercicio es encontrar enfoque fuera de cualquier distracción. Posiblemente pasas mucho tiempo en redes sociales o hablando por teléfono o por mensajes, sin embargo, la idea de hoy es disfrutar de la realidad tal cual es, de observarte, de enfocarte en ti y en tu persona.



Aprovecha este día para disfrutar, pero también para ver la vida pasar, para observar tus pensamientos y a donde te llevan realmente, para conocer un poco más, recuerda que el mundo sigue girando, el día de mañana podrás continuar respondiendo, creeme que este ejercicio va a tener un impacto más grande del que te imaginas.

# ACTIVIDAD 32.2

## MINDUFULNESS

Estar en el momento presente es una práctica que nos puede dar enfoque, pero también nos puede brindar muchos otros beneficios para poder manifestar y para elevar nuestro estado mental y nuestro nivel de conciencia.

Esta práctica se lleva a cabo a partir de la liberación de todos los pensamientos que no correspondan a ti, todos esos pensamientos externos que únicamente estén ocupando un espacio en tu mente. Para hacerlo, empieza por relajarte y observar. Al observar, empezarás a sentir diferentes cambios, un movimiento que se genera en ti y que modifica la manera en la que estás percibiendo la realidad.

Después de esta relajación y observación, es momento de respirar profundamente. Recuerda que la inhalación es por la nariz y la exhalación es por la boca. Mantente en esa respiración constante por un par de minutos y continúa con lo que estás haciendo. Y cada vez que sientas muchos pensamientos externos dentro de ti, recuerda:

**1. RELAJACIÓN Y OBSERVACIÓN**

**2.RESPIRACIÓN**

**3.REPETICIÓN**

# ACTIVIDAD 32.3

El enfoque se construye a través de la ejecución de diferentes tareas y la hacerlas en presencia, esto de igual forma te ayuda a crear una conexión profunda con tu entorno, el día de hoy vas a seleccionar alguna actividad en la cual puedas enfocarte, puede ser desde hacer la limpieza en tu casa, cocinar, pintar o cualquier cosa que requiera enfoque, no importa lo que hagas pero trata de entrar en ese estado profundo de consciencia y ejecución, a esto también se le llama estados de flow o estados de alto rendimiento.

Al hacer esta actividad vas a concentrarte en lo que percibes y lo que sientes, escribe al menos tres cosas que sentiste al entrar en estos estados profundos de enfoque.

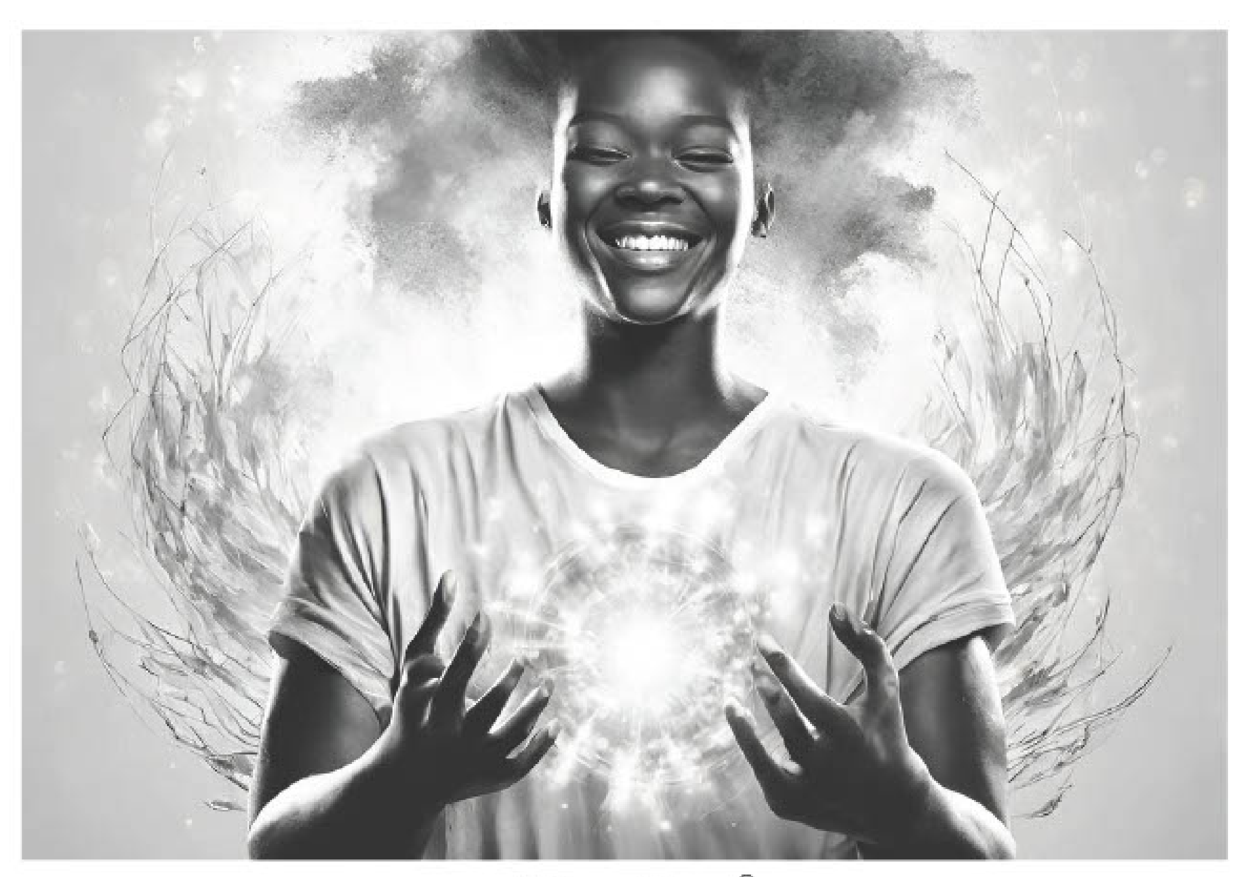
# 33. INTEGRACIÓN

Felicidades, haz terminado con éxito este manual tan poderoso de manifestación, seguramente hay un cambio abismal en todo lo que ya has conseguido en estos 33 días, sin embargo te invito a que esto no se quede aquí y trabajes con la misma constancia estos aprendizajes durante más tiempo.

Todo lo que aprendiste y descubriste aquí es necesario que se quede en tu vida, como prácticas y ejercicios que ya formen parte de tu identidad.

Sobretodo que nunca olvides y que tengas bien presente que tu eres el y la protagonista de esta historia y que a cada momento se va escribiendo, tu tienes el potencial infinito para crear y para manifestar y tu tienes todo para hacer de tu realidad una experiencia divina.

Agradece a tu poder de voluntad por haber terminado este manual.



# ACTIVIDAD 33.1

Escribe que fue lo que manifestaste durante estos 33 Días de tu proceso.

# ACTIVIDAD 33.2

Haz un diagrama de todo lo que aprendiste en este manual, ¿cuales fueron las herramientas más importantes que llegaron a tu vida al hacer este manual?

222

**DÍA 33**

444

# ACTIVIDAD 33.3

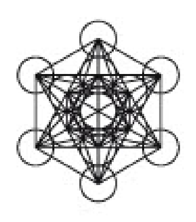
## COMO ÚLTIMO EJERCICIO

No pierdas de vista tus objetivos en claridad, amor y creación.
Que sigas creando la realidad que quieres, con disciplina. Que nunca falte voluntad para realizar tus actos y que siempre exista la coherencia en tu ser.



222

444



# GRACIAS POR MANIFESTAR CONMIGO

Ha sido un honor compartir esta herramienta contigo, que todo el aprendizaje y que toda la práctica se sostenga en el tiempo y que siempre sigamos creando nuestra realidad.

222

444




@ulisessanpe
ulisessanpe.com